

今年度の介護予防運動教室が始まります！！

白滝

# 介護予防運動教室

## ご案内



年齢とともに体の機能は少しずつ低下していきます。そのままの状態が続くと、今まで自立した生活を送っていた方も、自宅で生活することが難しくなる可能性があります。

寝たきりや要介護状態を予防し、介護を必要としない自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすことを目指し、講師

### 【日程・会場】

	開催日時	会場	内容
第1回	6月 5日(月)	白滝ふれあい センター	3B 体操 (音楽や道具を使って運動します)
	10:00~11:30		
第2回	6月19日(月)		
	10:00~11:30		
第3回	7月 3日(月)		
	10:00~11:30		
第4回	7月24日(月)		
	10:00~11:30		

※実施時間が 60 分から 90 分に変更となりました。

- ❖ 申し込み：4月25日(火)までに、下記へお申し込みください。
- ❖ 参加費：1人150円 負担していただきます。(保険料と雑費)
- ❖ 持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい服装、靴でお越しください。



【問合せ先】 遠軽町地域包括支援センター TEL 0158-42-9988  
遠軽町社会福祉協議会 TEL 0158-42-0317