

# 令和8年度 生田原 介護予防運動教室が始まります！

参加者対象者 65歳以上の方

年齢とともに身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て講師、スタッフと一緒に楽しく運動しましょう♪

脳トレや音楽使った軽い筋トレ・ダンスなど、様々な運動を組み合わせて行ってます。

回数	期 日	回数	期 日	教室の概要
1	5月19日(火) 10:00~11:30	7	9月 7日(月) 10:00~11:30	【5月~7月】 体操指導者 美浪 まゆみ先生 
2	6月 9日(火) 10:00~11:30	8	9月28日(月) 10:00~11:30	
3	6月23日(火) 10:00~11:30	9	10月 5日(月) 10:00~11:30	
4	7月 7日(火) 10:00~11:30	10	10月26日(月) 10:00~11:30	【8月~11月】 体操指導者 前島 芽衣先生 
5	7月21日(火) 10:00~11:30	11	11月 2日(月) 10:00~11:30	
6	8月 3日(月) 10:00~11:30	12	11月16日(月) 10:00~11:30	
会 場：生田原かぜる西				

- 申込開始：令和8年4月1日(水) 9:00~
- 申込方法：遠軽町地域包括センター（げんき21・2階）へ直接お申込みいただくか、電話でお願い致します。
- 教室には動きやすい服装と運動靴、タオル、水分補給のための飲み物を用意してきて下さい。
- ※ 初回教室参加時に、スポーツ保険料・雑費として、300円を徴収いたします。
- ☆ 教室では、保健師や看護師による血圧測定、健康相談を行っております。

問合せ・申込先

遠軽町地域包括支援センター ☎ 42-9988  
FAX 42-0318  
遠軽町社会福祉協議会 ☎ 42-0317

