

# 令和8年度 丸瀬布 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♪

回数	期 日	会 場	教室の概要
1	5月11日(月) 10:00~11:30	丸瀬布中央公民館	<p>【NPO法人遠軽町スポーツ協会】 体操指導者 赤塚 大介先生</p>   <p>ストレッチ、筋力強化運動、脳トレを組み合わせたトレーニングプログラムで、専門的な知識や技術の元安全で効果的な運動を提供します。</p>
2	5月25日(月) 10:00~11:30		
3	6月 8日(月) 10:00~11:30		
4	6月22日(月) 10:00~11:30		
5	7月 6日(月) 10:00~11:30		
6	7月27日(月) 10:00~11:30		

- 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、200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

