

令和8年度 白 滝 介護予防運動教室が始まります！



遠 軽 町
Engaru Town

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	6月 1日 (月) 10:00~11:30	白 滝 ふれあいセンター	<p>【正しいラジオ体操指導会所属】 体操指導者 小柴 くるみ先生</p>   <p>ゆったりした音楽からテンポの弾む音楽でシニア向けの様々な体操をしています。家の中でテレビを見ながらできる体操もとりにれております。</p>
2	6月15日 (月) 10:00~11:30		
3	6月29日 (月) 10:00~11:30		
4	7月13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、150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

