

介護予防のための 運動教室 ～参加者募集中～

健康運動指導士の指導のもと、ストレッチ、軽体操、筋力トレーニングなど、足腰を鍛える運動を行います。

●日程 令和3年5月～令和3年10月(毎週1回)

●時間 午前10時～11時30分

●場所 近内介護予防拠点施設おらんど

●対象者 65歳以上の市民の方で、基本チェックリストが該当者する方

※要介護認定で要介護1～5の認定を受けている方は対象外となります。

●料金 無料

●定員 先着 25名(各日定員5名)

〆切は3/26(金)です。

※電話にて申し込み下さい。

●その他 送迎あり。ただし、お住まいの地区によっては送迎できない場合や利用曜日が指定となります。まずはご相談ください。

*チェックリスト
日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための質問票です。申込み時に聞き取りをします。

お申込み先

宮古市介護保険課(地域包括支援センター)

TEL 68-9086(直通)