

介護予防のための運動教室

無料

運動機能など生活機能が低下している方を対象とした教室です。立つ・歩く等に必要筋力をつけ、これからも住み慣れた家で元気な生活を送ることを目指します。

こんな方にオススメです

長い距離が歩けなくなった

つまづくことが多くなった

膝が痛くて外出がしづらくなった

外出や交流が減った

対象者

65歳以上の市民の方で、**※基本チェックリスト該当者**

※基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないか調べるもの

△令和5年4月～令和6年3月の間に利用している人、要介護1～5の認定を受けている人はご遠慮ください。

～ 教室の内容～

健康運動指導士の指導のもと、足腰を鍛える体操を中心に行います。その他、レクリエーションなど参加者同士で楽しめる内容も準備しています。



週1回、6ヶ月コース
送迎付き※条件あり

- 日程 令和6年4月～9月
- 時間 午前10時～11時30分
- 場所 近内介護予防拠点施設「いきいきおらんど近内」

送迎できない地区：田代・川井

送迎に条件がある地区：重茂・田老・新里（お住まいの地区により、送迎できない場合や曜日が指定となる場合があります）

お申込み先
宮古市介護保険課（地域包括支援センター）
電話 68-9086（直通）

申込締切
2月20日