

# 介護予防のための運動教室

## 令和6年 後期コース(10月～3月)募集中!

長い距離が歩けなくなってきた、つまづくことが多いなど、運動機能などが低下している方を対象とした教室です。

立つ・歩く等に必要な筋力をつけ、住み慣れた家で元気な生活を送ることを目指します。週1回の運動教室に、6か月間通います。

長い距離が歩けなくなってきた。

膝が痛くておっくう…

つまづくことが多くなったなあ。

外に出なくなった…人と話していないなあ、

**<対象> 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を調べるものです。申込時に聞き取りを行います。

△要介護1～5の認定の認定を受けている人はご遠慮ください。

日 程 令和6年 **10月～3月** 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「いきいきおらんど近内」**

内 容 健康運動指導士のもと、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。



階段を降りるのがこわくなくなった!

体が楽になった!

姿勢がよくなった!

皆さんと一緒なら、運動できる!



送 迎 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）

**<申込み>**

宮古市介護保険課（地域包括支援センター）

電話 0193-68-9086

**申込〆切**

**9月9日**