

介護予防のための運動教室

一緒に
笑って
動いて

健康寿命を延ばしましょう



令和7年4月～9月(毎週1回)

午前10時～11時30分

参加料無料

- 会場** 近内介護予防拠点施設「いきいきおらんど近内」
- 対象** 65歳以上の市民(要介護1～5の人は対象外)
- 送迎** 送迎付き ※田代・川井地区は送迎できません
重茂・田老・新里地区はご相談ください
- 内容** 身体の状態に合わせたストレッチや筋力トレーニング、
レクリエーションなど
- 締切** 2月25日(火)

あなたはいくつあてはまりますか？

- ▶ 階段を昇るときはいつも手すりや壁をつたっている
- ▶ この1年で転んだことがある
- ▶ 椅子に座った状態から何かにつかまらないと立てない
- ▶ 15分ほど続けて歩けない
- ▶ 転倒に対する不安が大きい

お問い合わせは
こちらへ

市介護保険課地域包括支援センター

0193-68-9086