

令和7年度後期コース
(10月～3月) 募集中

介護予防のための運動教室

最近転んでしまって、外出するのに自信がないのよね…



介護予防のための運動教室はご存じですか？

対 象 65歳以上の介護予防が必要だと思われる方

(要介護1～5の方は対象外です)

日 時 10月～3月 (月曜日～金曜日までのいずれか週1回)

時 間 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」

講 師 健康運動指導士

内 容 柔軟体操

筋力トレーニング

コグニサイズ (認知症予防) など

参加費 無料

送 迎 あり ※田代・川井地区は送迎できません。

重茂・田老・新里地区の方はご相談ください。

締 切 9月1日 (月)

申込・問い合わせ

宮古市介護保険課(地域包括センター)

電話 0193-68-9086

