

鏡石町「けんこう貯筋教室」について

令和3年度3クール目

1. 期間

令和3年12月21日(火)～3月29日(火) 全13回

回	日程	時間	場所	内容
0	令和3年12月21日(火)	14時～16時	鏡石町保健センター	・顔合わせ、状態確認等
1	令和4年1月11日(火)	14時20分～ 15時30分	池田記念病院 (リハビリ室)	・運動指導 ・体力測定(2回) (初回、11回目)
2	1月18日(火)			
3	1月25日(火)			
4	2月1日(火)			
5	2月8日(火)			
6	2月15日(火)			
7	2月22日(火)			
8	3月1日(火)			
9	3月8日(火)			
10	3月15日(火)			
11	3月22日(火)			
12	3月29日(火)			



2. 場所

池田記念病院(リハビリ室) (※12/21のみ町保健センターで実施します)

3. 内容

理学療法士等の専門職と一緒にを行う運動プログラムです。

- ・時間は1時間程度です。
- ・身体の柔軟性を高めるストレッチや体操、トレーニングマシンを使った筋力ア

ップのための運動を行います。

<全体の流れ> ※時間は目安ですので、多少前後することがあります。

● 13時～	役場出発 → 参加者自宅前
● 14時頃	池田記念病院到着
● 14時～14時15分	体調チェック（血圧測定等）
● 14時20分～15時30分	運動指導
● 15時40分～	池田記念病院出発 → 自宅



4. 料金

1か月あたり2,000円。

※毎月ごとに、納付書を送付させていただきます。お手数ですが、期限内に指定金融機関にてお支払いをお願いいたします。

5. 送迎

役場を13時頃に出発し、みなさんの自宅の前まで迎えに行きます。

詳しい時間については、先にお知らせしたとおりです。



6. 持ち物

- ・飲み物（お茶や水）
- ・介護予防ファイル（黄色のファイル）
- ・タオル
- ・筆記用具

7. その他

- ・運動のしやすい動きやすい格好でお越してください。
- ・欠席する場合は、当日の午前11時までに下記にご連絡ください。

町福祉こども課 ☎62-2210