

維持

Easy(簡単)

けんこうイージー教室



開催のお知らせ(令和5年度)

笑顔で元気に100歳まで過ごしてみませんか？

「けんこうイージー教室」とは、元気で自分らしい生活を送るために、介護予防のためのからだづくりを行う運動教室です。

☆教室名の「イージー」は維持するという意味と、「容易な、やさしい」を意味する英語の「easy」をかけあわせて名付けました

「つまづきやすい」

「疲れやすい」

「運動したいけど一人では続ける自信がない」

「体力作りに取り組みたいが何から始めたらよいか分からない」



思い当たることがある方は、ぜひご参加ください。

自宅など一人でも実施可能な運動を中心に取り組んでいきます。少しずつでも続けていくことが体の変化や効果へとつながっていきます。

＜開催日時＞ 月2回 火曜日の午前10時～11時20分

4月	25日	—	10月	3日	24日
5月	16日	30日	11月	7日	21日
6月	6日	20日	12月	5日	19日
7月	4日	18日	1月	16日	30日
8月	1日	22日	2月	6日	20日
9月	5日	19日	3月	5日	19日



＜開催場所＞ 町老人福祉センター（送迎希望の方はお問合せ下さい）

※健康福祉センター開所後は、健康福祉センターで開催予定

＜内 容＞ 理学療法士等と一緒に体の柔軟性を高めたり、下肢筋力をアップさせる運動を行います。椅子に座って行う運動が中心です。

＜費 用＞ 保険料：1,200円（年額）、参加費500円（月額）

※参加日の5日前までに保険料を添えて申込みが必要です。

＜申込み・問い合わせ＞

福祉こども課 ☎62-2210 または 地域包括支援センターあんしんかん ☎92-3212