

維持

Easy(簡単)

# けんこうイージー教室

開催のお知らせ（令和6年度）

笑顔で元気に100歳まで過ごしてみませんか？

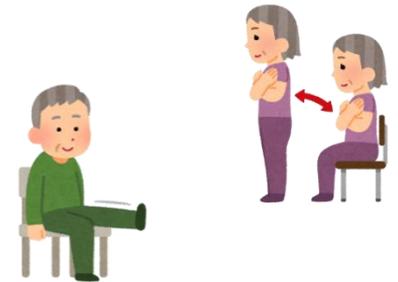
「けんこうイージー教室」とは、元気で自分らしい生活を送るために、介護予防のためのからだづくりを行う運動教室です。

★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」をかけた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。



【開催日時】 月2回 火曜日の午前10時～11時20分（変則あり）

4月	30日	10月	1日、18日(金)
5月	7日、21日	11月	5日、19日
6月	4日、18日	12月	3日、17日
7月	2日、16日、30日	1月	7日、21日
8月	20日	2月	4日、18日
9月	3日、17日	3月	4日、18日

【開催場所】 健康福祉センター「ほがらかん」 多目的室  
(送迎希望の方はお問合せ下さい)

【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