

令和8年度

介護予防教室

# ワクワク 元気教室

## 参加者募集



こんな人におすすめです!

- 運動不足を感じている。
- 足腰が痛くて運動を避けている。
- どんな運動が良いかわからない。

いつまでも動けるからだ作りをはじめましょう

日にち： 9月8日・15日・29日、10月13日・20日・27日、  
11月10日・17日・24日、12月8日・15日・22日  
全12回 全て火曜日

時間：10時～11時半

場所：いきいきサロンくすのき

対象者：65歳以上で下記の条件を満たす人

会場まで自力で来場できる、介助なしで座って運動が可能、  
かかりつけ医がいる場合は運動を許可されている

講師：株式会社OSU Health Support Academy  
健康運動指導士 元橋 智彦 先生

内容：血圧測定、体調チェック、口腔体操、ストレッチ、筋トレ、  
リズム体操など

【申込フォーム】

定員：15名(先着順)

費用：1回300円

申込方法：電話・窓口・インターネットによる申し込み  
(右記二次元コードよりアクセス)

申込期限：8月14日(金)まで



お申込み  
お問い合わせ

千早赤阪村地域包括支援センター  
TEL:0721-74-5117