

令和4年度介護予防プログラムのご案内

<モリモリ運動教室>

65歳以上の方を対象に、モリモリ運動教室を開催します。

運動する機会のない方、前より歩くのが大変になった方はもちろん、転ぶことに不安のある方、健康を維持したい方は、参加してみませんか？

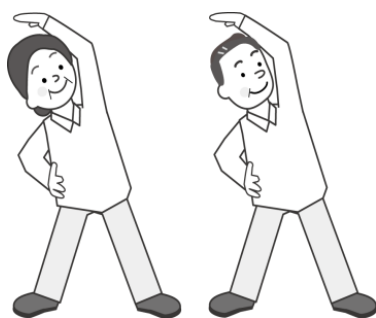
【内 容】 椅子に座って行うストレッチ、筋トレ等を
健康運動指導士の指導を受けながら行います。

【会 場】 厚賀コミュニティーセンター(厚賀町196-8)

【回数・時間】 週1回 10:00~11:30
(7月5日~12月20日 全24回 毎週火曜日)

【定員・料金】 定員 20名 1ヶ月 500円 / 保険料 通年 1,240円
* 送迎はありませんので、ご自分で来場ください。

~過去参加者の声~



「階段がスムーズに上がれるようになりました。」

「杖がないと歩けませんでしたが、座って行う運動なので無理なく参加できました。」

「一人で運動するより、みんなで一緒にやると頑張れました。」

「教室で新しい仲間ができました。」

お申込み「門別地域包括支援センター」 6月17日(金)締め切り

電話 01456-2-6789

令和4年度介護予防プログラムのご案内

<サクサク脳トレ教室>

65歳以上の方を対象に、サクサク脳トレ教室を開催します。

もの忘れが心配な方、脳を活性化させたい方などいかがでしょうか？

【内 容】 くもん学習療法センターの研修を受けた専門員により「読み」「書き」「計算」などの簡単な学習や「ふまねっと」など軽い体操をすることで脳を刺激し、活性化を図ります。

【会 場】 緑町会館(緑町22-77)

【回数・時間】 週1回 13:30～15:00
(7月6日～12月21日 全23回 毎週水曜日)

【定員・料金】 定員16名 1ヶ月 1,000円

* 送迎はありませんので、ご自分で来場ください。

* 定員を超えた場合は初めて教室へ参加される方を優先します。

～過去参加者の声～

「 運転免許の更新ができるか心配で参加しましたが、無事に更新することができました。 」



「 物忘れを感じて参加しましたが、楽しく教材を行うことができました。 」

「 教室でのすうじ盤が楽しくて、自宅でも取り組んでいます。 」

「 教室に参加することで、気持ちが明るくなりました。 」

お申込み「門別地域包括支援センター」 6月17日(金)締め切り

電話 01456-2-6789