

65歳以上の方を対象とした

介護予防「まるごと元気アップ教室」を開催します

4月からお試し期間として始めた介護予防「まるごと元気アップ教室」を7月から正式に開催します。

この教室では、健康運動指導士がその方の体力に合わせた「アタマ」と「カラダ」を刺激する運動を教えます。

1回60分間で、椅子に座って行う運動が主となっていますので、普段、運動習慣のない方でも安心して参加いただけます。

お試し期間の参加者の方からは、「最近テレビをつけてもコロナのことばかり…」という声が多く聞かれました。週1回の運動教室で「こころ」の元気も取り戻しましょう。

日 時 令和3年7月～11月と令和4年3月の毎週水曜日

午前の部 10時00分から11時30分まで

午後の部 12時30分から14時00分まで

場 所 すこやか健康センター

内 容

- ・ 頭と体をつかう手足の運動
- ・ 筋力トレーニング
- ・ レクリエーション運動

講 師 NPOソーシャルビジネス推進センター
留萌地区本部長・健康運動指導士
岡 恵 (おか めぐみ) 氏

定 員 午前、午後の部 各25人

参加費 月額 1,000円

申込期限 6月24日(木)



※ 体調管理、体温測定、マスク着用、手指消毒等感染症予防対策にご協力をお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況により、休止の回もある場合があります。

☎ 申込み・お問い合わせ先 羽幌町地域包括支援センター(すこやか健康センター内) ☎ 62-6021