琴浦町介護予防事業

げんきもん教室

参加者募集♪

令和6年度は6月と9月の2期開催予定。ご予約は1ヶ月前までにお願いします。

最近「椅子から立ち上がりにくくなった」、「歩くのが大変になった」、
「外に出るのもひと苦労」など、身体のお悩みはありませんか？

『げんきもん教室』では、筋力などの身体機能に衰えを感じている方を対象に
専門的な知識を持ったスタッフが**体操や知的活動を提供する教室**です。

教室は **週１回**（3ヶ月で全12回）実施します。
足腰の衰えを感じ始めたら、ぜひお申し込みください。

【 対象者 】　琴浦町在住の満６５歳以上の方で、
要支援・要介護認定が非該当または未申請の方
（ 医師から運動の制限を受けていない方 ）

【 内　容 】　転倒予防体操、知的活動、体に関する相談など

【 場　所 】　下郷地区公民館　9:30-11:30
赤碕ふれあい交流会館　14:00-16:00

【 定　員 】　各教室10名　**※ご希望の方には送迎を行います。**

【 参加費 】　１回につき　５００円程度（ 全１２回 開催 ）

【 申込み 】　琴浦町役場　**すこやか健康課　地域包括支援センター**

【 電　話 】　５２－１５２５　（ 担当：中祖（なかそ） ）