

らくらく介護予防教室のお知らせ（全地区対象）

町では、皆さんが元気に過ごせるように各種介護予防教室を実施しています。
その一環として、健康管理のためのお話と体操を実施いたします。みんなで楽しく参加しましょう(*^▽^*)

- 1 内 容：①看護師・保健師による健康チェック（血圧、体温、脈拍）
②健康のお話
③介護予防体操（椅子に座っての体操など）
※体操の先生が来ます！裏面日程ご覧ください。

～介護予防や運動不足解消に！！楽しめる内容です♪～
～保健師がいますので、介護・健康等の相談にも対応します～

- 2 対象者：下郷町内の65歳以上の方なら誰でも参加できます！！
運動したい方お待ちしております♪（初心者も大歓迎です！）

- 3 料金：無料です！！

- 2 場 所：老人福祉センター(湯野上) 大広間

※参加者は無料で入浴できます♨

※送迎はありません。ご了承ください。

- 3 日 時：裏面をご覧ください。全日程参加できなくてもOKです！！
曜日が不規則ですので、確認してお越しください♪

- 4 その他：動きやすい服装で参加して下さい。
飲み物は必ず持ってきて下さい。（教室中に飲みます。）
健康手帳があれば血圧等記録いたします。

参加をお待ちしています♪お気軽にご参加ください😊

（担当：健康福祉課 保健師 電話 69-1199）

令和7年度 全地区対象

らくらく介護予防教室 日程表

場所：老人福祉センター（大広間）

回数	月 日	曜 日	時 間	内 容
1	4月30日	水	午後1：30～3：30	健康チェック・竹田病院理学療法士
2	5月28日	水	午後1：30～3：30	健康チェック・JOYFIT
3	6月25日	水	午後1：30～3：30	健康チェック・竹田病院理学療法士
4	7月23日	水	午後1：30～3：30	健康チェック・JOYFIT
5	9月24日	水	午後1：30～3：30	健康チェック・歯科教室（正文先生）
6	10月22日	水	午後1：30～3：30	健康チェック・竹田病院理学療法士
7	11月21日	金	午後1：30～3：30	健康チェック・竹田病院理学療法士
8	12月19日	金	午後1：30～3：30	健康チェック・JOYFIT
9	1月23日	金	午後1：30～3：30	健康チェック・3B体操
10	2月20日	金	午後1：30～3：30	健康チェック・竹田病院理学療法士
11	3月19日	木	午後1：30～3：30	健康チェック・JOYFIT

◎感染予防の観点から体調が悪いときはお休みください。

◎軽い体操で認知症予防と足腰の筋力の向上に！！

◎動きやすい服装でお越しください。

◎飲み物を必ずお持ちください。

