

令和4年度 後期

元気アップ教室



いつまでも元気である秘訣は、健康管理の見直しとしっかりとした足腰の筋肉づくりから。

元気アップ教室では、簡単なストレッチや音楽に合わせたステップ運動などを通じて、筋力アップやバランス力アップを目指します。

仲間たちと一緒に楽しい時間を過ごし、運動習慣を身につけましょう。

令和4年10月17日(月)スタート、毎週月曜日実施

(後期 10/17・10/24・10/31・11/7・11/14・11/21…全6回)

【時 間】 10/17のみ：午後1時30分～3時
(午後2時までは健康講話があります)
10/17以外：午後1時30分～14時30分

【場 所】 小松島市総合福祉センター(横須町11-7) 2階大会議室

【講 師】 小松島病院(リハビリテーション部)理学療法士、地域包括支援センター 保健師

【費 用】 無料

【対象者】 ①～④に該当し、6回継続して参加できる方

① 65歳以上の小松島市民

② 階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限を受けていない方

③ 介護保険の認定を受けていない方

④ まめまめ運動教室に参加していない方

【定 員】 25名 (応募多数の場合は新規参加者を優先させていただく場合があります。)

【申し込み期限】 9月5日(月)～9月14日(水)

※参加希望の方は、地域包括支援センターまで電話または来所にてお申し込みください。

※マスク着用でのご参加をお願いします。

※水分補給のための飲み物、筆記用具は各自ご持参ください。

【問い合わせ・申し込み先】

小松島市社会福祉協議会地域包括支援センター

(小松島市総合福祉センター内) 電話：33-4040



