

いつまでも自分らしく健やかに過ごすための

介護予防教室

誰でも自由にご参加ください

参加無料



身体も動かす



頭も動かす

人とふれあう

身体を動かす事、頭を動かす事、人とのふれあい、この **3つ** によって身体も脳も若々しく保つことができ、介護予防(要介護状態になるのを防ぐこと)に効果があると言われています。皆様と一緒にいつまでも元気で過ごすことを目的に楽しみながら運動をしています。

令和5年	
4月	13・27日
5月	11・25日
6月	8・22日
7月	13・27日

8月	24日
9月	14・28日
10月	12・26日
11月	9・23日
12月	14日

令和6年	
1月	11・25日
2月	8・22日
3月	14・28日



 **10:00~11:30**
(9:30 受付開始)

※当日午前時点で、特別警報または防風・大雨警報が発令された場合は、教室はお休みになります。ご了承ください。

 **対象者** 65歳以上の方

 **内容** 椅子に座って出来る体操やスクエアステップ

 **持ち物** はつらつパスポート、お茶、タオル、
上ぐつ、運動ができる服装

 **場所** 安威公民館 1階大会議室



健康チェックで以下の項目に該当する場合は教室に参加できません。

- 血圧180mmHg/110mmHg以上
- 脈拍110拍/分以上、または50拍/分以下
- いつもと異なる不整脈がある場合
- 体調不良や関節痛などが悪化している場合