

はじめての 元気あっぷ教室



みんなで！楽しく！カラダを動かし！
生活の質をアップしましょう♡

開催日【全8回・木曜日】

9月10日（体力測定）・17日、10月1日・29日、11月5日・19日、
12月3日（体力測定）・17日

時間

9時30分から11時（90分）

対象

65歳以上の方（要支援認定を受けている方または低体力の方）

内容

①骨折・転倒予防、②脳卒中・心臓病予防、③糖尿病予防、④関節の病気予防
について、最新の知見を踏まえた講義と、上肢・体幹・下肢の体操を行います。

講師

愛知医療学院大学 リハビリテーション学部教員

参加費

無料

会場

スポーツセンター 選手ミーティング室・サブアリーナ（体力測定のみ）
（北間島字藤田33番地の1）

持ち物

飲み物・タオル・筆記用具・運動ができる服装・上履き

定員

20名

申込期間

7月13日（月）～8月14日（金） ※定員なり次第募集を締切ます

申込・問合せ先

役場長寿支援課 窓口または電話にて受付

☎ 052-444-2711（内線115・146）