

体力に自信がなくても大丈夫！

参加
募集

筋力アップ

教室

(1クール目)



日程 (全8回)

9/28・10/5
10/19・10/26
11/2・11/9
11/16・11/30

毎週月曜日

時間

14:30~16:30
(受付 14:15~)

場所

福祉交流館 大会議室
(基山町大字宮浦1006番地1)

対象

65歳
以上の方

定員

20名
要申込

※この教室は健康ポイント事業の対象です

各週のプログラム内容

● 前半 (講話) 14:30~15:30

- ・口腔機能について
- ・認知症予防について
- ・栄養バランスについて
- ・介護予防について など

● 後半 (実技) 15:30~16:30

- ・自宅でできる筋力トレーニング
- ・腰痛・肩こり体操
- ・失禁予防体操
- ・頭を使った有酸素運動 など

服装・持ち物

- ・飲み物・タオル
- ・動きやすい服装、運動靴でお越しください

問合せ
申込先

基山町 プラチナ社会政策課 高齢福祉係
TEL: 0942-85-7056
FAX: 0942-92-7184

応募多数の場合は
初めて参加される方が
優先です