

# シニア元気アップ教室5月生参加者募集

身体機能の維持、向上のため、筋力向上トレーニングに参加してみませんか。

## ●教室・トレーニングの内容

- 筋力及び心肺機能を向上させるマシントレーニング
- 健だま運動(やわらかいボールを使った運動)
- ストレッチ体操
- 体力測定(3回)
- 口腔・栄養・脳トレ講座

## 初心者のかたも安心

個別にプログラムを作成し、トレーニングを行います。

## 教室を修了したら

運動の継続、習慣化を目的としたフォローアップのための事業を用意しています。

## ●コース及び実施日時

コース	曜日	時間	実施会場
高岩午前コース	月・木	午前9時45分～11時45分	介護予防事業拠点施設 いきいきさぼーと 白岡市高岩2177番地1 ※老人福祉センター隣
高岩午後コース	月・木	午後1時30分～3時30分	
白岡午前コース	火・金	午前9時45分～11時45分	保健センター分館 白岡市白岡1172番地 ※JA 南彩白岡大山支店隣
白岡午後コース	火・金	午後1時30分～3時30分	

## 実施期間(全24回)

高岩午前・午後コース 5月7日(木)～7月30日(木)

白岡午前・午後コース 5月8日(金)～7月31日(金)

## ●対象者

・市内に在住の65歳以上(令和2年3月31日現在)のかた

※既往歴によっては、事業に参加できない場合や掛かり付け医の意見書(有料)が必要な場合があります。

## ●参加者の決定

選考により、介護予防の必要性が高いと認められたかたを参加者とします。先着順、抽選ではありません。

## ●参加定員

各コース15名

## ●申込み

高齢介護課または実施会場に来所のうえ、参加希望者のかたが直接お申し込みください。

申し込み時、血圧測定、生活習慣や身体状態等に関する聞き取り(15分程度)を実施します。

## ●実施会場での受付時間

午前8時30分～正午

午後1時15分～5時

## ●受付期間

3月2日(月)～31日(火)

(土・日曜日、祝日を除く。)



## 問合せ

高齢介護課地域支援担当 内線 175

## プレミアム付商品券をお持ちのかたへ プレミアム付商品券の使用期限は3月31日(火)までです!

プレミアム付商品券の使用期限が過ぎると、商品券を使用できなくなります。必ず使用期限までに使用してください。

使用期限

3月31日(火)

※商品券を使用できる店舗は、市公式ホームページまたはプレミアム付商品券購入引換券郵送時に同封した取扱店名簿をご覧ください。

また、未使用の商品券の払戻しはできませんので、ご注意ください。

## 問合せ

商工観光課商工振興担当 内線 293・294