

ねえとこふじいでら♪ 体操広場

延ばせ、

みんなの健康寿命。

内容

- 体操など軽い運動
- 医療や介護のお話
- 介護保険のお話
- 参加者同士の交流
- 体力測定 など
(回によって異なる)

地域へ介護予防を広げていくためのモデルとして、5か月間限定で取り組む教室です。元気になりたい人も、地域を元気にしたい人も、ご参加ください！

健康でいられる体づくりは、セルフケアが大切！覚えて身に付けて下さい。

困っていることの個別相談もOKです。

たしかに、介護予防に向けて何かしないとなあ。ここで教えてくれるならまず行ってみよう！

地域で集まるときのネタが欲しかった！この体操はきっかけに使えるかも…進め方も相談してみよう。

座ってでもできるなら、無理せずにいいね。



毎週月曜日PM2時～8時半

30年11月から31年3月まで。祝日・年末年始除く。

市役所地下旧食堂スペース

申込不要
参加無料

問合せ
高齢介護課 ☎939・1164