

地域包括支援センターだより 第58号

令和7年5月発行：加美町地域包括支援センター ☎63-3600

令和7年度 一般介護予防事業

送迎付き！筋力アップ教室

参加費
無料

内 容

- 健康づくりのための講話
- ストレッチや軽い運動などの実技

講 師

理学療法士、健康運動指導士



対 象

加美町に住所がある、おおむね65歳以上の方。
＊申し込み多数の場合は、申し込み後にチェックリストを受け、必要性があると判定された方を優先いたします。

日 時

【時 間】10:00～11:30（受付 9:30～）
【開催日】7月9日（水）、16日（水）、23日（水）、30日（水）
8月6日（水）、26日（火）
9月3日（水）、11日（木）、17日（水）、22日（月）
10月1日（水）、6日（月）

＊教室開催前に生活状況の確認のために自宅訪問をいたします。

場 所

中新田福祉センター 集会室

定 員

8名程度

その他

自宅から会場までの送迎付きです。
＊自家用車や徒歩での参加が困難な方、自力でタクシーの乗降が可能な方に限ります。

<注意！>

- ＊要介護認定がある方、事業対象者・要支援認定があり通所サービス（デイサービス等）を利用している方は対象外です。
- ＊高血圧・心臓病・脳卒中・腎臓病の方や整形外科を受診している方は、安全のため主治医に確認してからお申込みください。

<問い合わせ・申込先>

加美町地域包括支援センター ☎0229-63-3600

申込期間：5月7日（水）～5月12日（月）

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日祝除く）