

令和8年度 一般介護予防事業

## 宮崎版！筋力アップ教室

～教室から始まる仲間づくり！健康づくり！～

参加費  
無料

### 内 容

- 健康づくりのための講話
- 椅子に座ってできるストレッチや軽い運動などの実技
- 運動を続けるための仲間づくり

### 講 師

理学療法士や健康運動指導士など、体のスペシャリスト

### 対 象

- ①加美町に住所がある、おおむね65歳以上の方。
- ②運動を一緒にやる仲間が欲しい方。
- ③教室終了後も仲間で集まって運動を続けたい方。

### 日 時

【開催日】8月26日(水)、9月3日(木)、9月15日(火)、  
9月30日(水)、10月15日(木)、10月27日(火)  
【時 間】10:00～11:30 (受付 9:45～)

### 場 所

宮崎福祉センター 研修室

### 定 員

15名程度

### その他

送迎はありません。



\*注意!\* 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。

申込期間:5月11日(月)～6月30日(火)

加美町地域包括支援センター ☎0229-63-3600

受付時間:午前8時30分～午後5時15分(土日祝除く)

裏面もご覧  
ください

# 筋力アップ教室卒業生の活動を紹介します！



皆でテレビ体操!加美町元気わくわく体操!



皆で一緒に肩回し



<メンバーの声>

- ・転びそうな時に足の指で突っ張れるようになった。
- ・運動だけじゃない!楽しくリフレッシュできる!
- ・新しい人間関係で、人生の幅が広がった。

仲間で集まって運動をすることで  
体も気持ちも元気に!!



「仲間が欲しい!」「運動したい!」

そんな方は表面の案内をチェック

## みんなで、「認知症カフェ」へ行こう!

参加無料

認知症カフェは、認知症の方やそのご家族、地域の皆さん、誰でも気軽に参加できる集いの場です。参加者同士の交流や専門職への相談もできます。今回は、夏野菜植えと交流会です。

### にこカフェ

- 日時: 5月20日(水) \*雨天時21日  
10:00~11:30
- 場所 グループホームにこトピア加美  
☎ 64-1023

### ひだまりカフェ

- 日時: 5月27日(水) \*雨天時:茶話会  
10:00~11:30
- 場所 特別養護老人ホーム みやざき  
☎ 68-2201