

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)