

報道機関各位

アクティブシニア教室を開催します

町内にお住まいの70歳から85歳の方を対象に「アクティブシニア教室」を開催します！
いつまでも自分らしく活動的に過ごすための運動の実践や、健康講話を行います。
事前申込みが必要です。多くの方のお申込みをお待ちしております。

- | | |
|------|---|
| 対 象 | 70歳から85歳の箕輪町民。かつ、介護保険サービスを利用していない方 |
| 日 時 | 隔週水曜日 午後1時30分～3時30分
10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23 |
| 場 所 | 地域交流センターみのわ など |
| 内 容 | ・運動：自宅でもできる柔軟や筋力運動、ウォーキングや姿勢指導など
・健康講話：運動の必要性、お口の健康と栄養、こころの健康、認知症予防など
・健康相談：個人に合った健康維持に関するアドバイスを個別に受けられます |
| 定 員 | 15人（要申込み・先着順） |
| 募集期間 | 8/11（火）～9/11（金） |
| 申込み先 | 箕輪町地域包括支援センター 70-6622 |
| その他 | 箕輪町健康ポイント事業の対象です。全教室参加者へ50ポイント付与します
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、適切な措置を講じたうえで開催します。 |

添付資料 有 無

福祉課 高齢者福祉係
(課長) 北條 治美 (担当) 漆戸 優花
電 話：0265-79-3111 (内線) 156
F A X：0265-79-0230
E - mail：fukushi@town.minowa.lg.jp

アクティブ[®]シニア教室



acworksさん 写真ACより

人生100年時代、活力ある体づくり一緒にしませんか？

定員

15名

先着順

こんな人におススメ！

【日程】隔週 水曜日 全6回

10/14・28、11/11・25、12/9・23

【時間】午後1時30分～3時30分

【場所】地域交流センター など

- ◆ 膝や腰などの痛み、体や生活に不安がある方
- ◆ 運動をやりたいけど長続きしない方
- ◆ 運動や口腔・栄養など健康について興味のある方

教室の特徴

- 膝や腰など痛みがあっても誰でもできる体操
- みんなで楽しく集団体操
- 自宅でできる運動を提案
- 栄養やお口などシニア世代に必要な健康講話
- 地域活動やサロンなどの情報提供
- 個別の健康相談

詳しくは裏面をご覧ください

新型コロナウイルス感染症の発症状況により、中止などの対応を取らせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

申込み先

箕輪町地域包括支援センター 70 - 6622
(箕輪町役場福祉課内)

アクティブ シニア教室



【対 象】 70歳から85歳の箕輪町民（介護保険サービスを使われていない方）
※「膝と腰にやさしい体操教室」に以前参加した方も申し込みます

【日 程】 隔週 水曜日 全6回 午後1時30分～3時30分

【内容・会場】 体づくりの運動と健康講話

- 運動：毎回1時間～1時間30分程度。
自宅でもできる柔軟や筋力運動、
ウォーキングや姿勢指導などを行います
★講師：健康運動指導士



- 健康講話

日付	内容	講師	会場
10/14	アクティブシニア・体力づくりについて	作業療法士	地域交流センター研修室
10/28	お口の健康について	歯科衛生士	保健センター（役場北側）
11/11	栄養について	管理栄養士	地域交流センター交流室
11/25	こころについて	保健師	地域交流センター交流室
12/9	認知機能について	作業療法士	地域交流センター交流室
12/23	地域活動について・個別相談	保健師など	地域交流センター交流室

※都合により変更する場合があります

【定 員】 各15名（先着順）事前申込み必要

【参加費】 1,200円（スポーツ保険代金）初回参加時、受付にて徴収します

【募集期間】 8月11日（火）～ 9月11日（金）まで

【その他】

- ・申込み後、参加申込書や生活機能問診票などを郵送します。健康状態により事前面談をする場合があります。
- ・箕輪町健康ポイント事業対象。全6回参加時50ポイント付与。

◆新型コロナウイルス感染症対策について◆

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、適切な措置を講じたうえで開催させていただきます。あらかじめご了承ください。

体調不良等、感染症状がないこと、ならびに感染リスクの高い行動歴がないことをご確認の上、ご参加ください。

- 参加当日、体調不良や発熱がある場合、参加をご辞退いただく場合がございます。
- 今後状況が変化した場合は、中止・延期等の対応を取らせていただく場合があります。

申込み先 箕輪町地域包括支援センター
（箕輪町役場福祉課内）

70 - 6622