

報道機関各位

「介護予防教室」

膝と腰にやさしい体操教室 20 期生参加者募集

足腰の衰えにより日常生活に支障を感じる 65 歳～79 歳の方を対象に開催します「膝と腰にやさしい体操教室」の受講生を募集します。

3 月には同窓会を開催します。

- | | | |
|---|-------|--|
| 1 | 日 時 | 平成 28 年 11 月 8 日（火）～平成 29 年 2 月 7 日（火）
毎週火曜日 計 13 回 午後 1 時 30 分～午後 3 時 |
| 2 | 場 所 | 長岡公民館 |
| 3 | 対 象 者 | 箕輪町在住の 65 歳～79 歳の方で、足腰の衰えにより日常生活に支障を感じる方 |
| 4 | 内 容 | 家庭で行えるストレッチや筋力トレーニング
椅子を使った有酸素運動 ほか |
| 5 | 募集人員 | 13 人（先着順） |
| 6 | 申込方法 | 箕輪町福祉課地域包括支援センターへ電話にてお申込み下さい |
| 7 | 費 用 | 1,200 円（スポーツ保険料分） |
| 8 | 申込期間 | 平成 28 年 9 月 1 日（木）～30 日（金） * 定員になり次第締め切ります |
| 9 | 参加条件等 | ・ 今まで教室へ参加した事がなく介護保険サービスを利用していない方
・ 期間中継続参加できる方

* 身体状況により教室参加の可否についてご相談させていただく場合があります。 |

添付資料 有 無

福祉課 地域包括支援センター
(課長)安積 真人 (担当)北澤 真由美
電 話 : 0 2 6 5 - 7 0 - 6 6 2 2
F A X : 0 2 6 5 - 7 0 - 6 6 9 9
E - mail : fukushi @town.minowa.nagano.jp

