

報道機関各位

「介護予防教室」

膝と腰にやさしい体操教室（21 期生）募集

日 時

平成 29 年 6 月 13 日（火）から平成 29 年 9 月 5 日（火）までの毎週火曜日
9 月 26 日に同窓会を開催 計 13 回 午後 1 時 30 分から 3 時

場 所

大出コミュニティーセンター

対 象 者

箕輪町に住所がある 65 歳から 79 歳の方で、足腰の衰えにより日常生活に支障を感じている方。

内 容

家庭で行えるストレッチや筋力トレーニング、椅子を使つての有酸素運動 ほか

募 集 人 員

20 人（先着順）

申 込 方 法

箕輪町福祉課地域包括支援センターへ電話でお申込み下さい。

費 用

1, 200 円（スポーツ保険料）

申 込 期 間

平成 29 年 4 月 11 日(火)から 5 月 12 日（金）（定員になり次第締め切ります）

参加条件等

- 今まで教室へ参加した事のない方で、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

～箕輪町はセーフコミュニティを推進しています～

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：0265-70-6622
FAX：0265-70-6699
E-mail:fukushi@town.minowa.nagano.jp



ぜひ、ご参加下さい!

「介護予防教室」

膝と腰にやさしい 体操教室 (21期生) 募集

教室内容

- 良い姿勢の話
- ストレッチ体操
- 家でもできる筋力トレーニング
- 椅子を使っの有酸素運動 ほか



対象者 箕輪町に住所がある概ね65歳から79歳の方で、足腰の衰えにより日常生活に支障を感じている人

教室日程 平成29年6月13日(火)～平成29年9月5日(火)
までの、毎週火曜日(祝日を除く)
9月26日に同窓会 計13回
午後1時30分～3時

～参加者の声～

姿勢を意識するよ
うになった

体操をして腰や膝が
楽になった

募集締切り 平成29年5月12日(金)

募集人数 20名
開催場所 大出コミュニティセンター

教室に参加して運動
を続けようと思った



費用 1,200円(スポーツ保険掛金分)

参加条件等

- 今まで、教室へ参加したことのない方
- 期間中、継続して参加できる方
- 治療中の方は教室の参加について主治医にご相談ください。
- 問診等により、必要な方には受診していただくことがあります。
- 痛み等の状態によっては参加をご遠慮いただくことがあります。
- 教室への送迎を希望される方は、申し込み時にご相談ください。

問い合わせ・申し込み先

箕輪町地域包括支援センター TEL 70-6622

(福祉課 高齢者福祉係内) FAX 70-6699 担当 北澤 小松 桑澤