

報道機関各位

「介護予防教室」

膝と腰にやさしい体操教室受講生（22 期生）を募集します

足腰の衰えにより日常生活に支障を感じている、家庭でできる体操を学びたい 65 歳から 79 歳の方を対象に「膝と腰にやさしい体操教室」を開催します。それに伴い受講者を募集します。

日 時

平成 29 年 11 月 7 日（火）から平成 30 年 2 月 6 日（火）までの毎週火曜日
3 月に同窓会を開催 計 13 回 午後 1 時 30 分から 3 時まで

場 所

地域交流センター

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
また家庭でできる体操を学びたい方

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

人 数 15 名（先着順）

申込方法 箕輪町福祉課地域包括支援センターに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 9 月 4 日（月）から 9 月 29 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

福祉課 地域包括支援センター
(課長)安積 真人 (担当)笹崎 優花
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.lg.jp