

報道機関各位

## 「介護予防教室」

## 膝と腰にやさしい体操教室（23 期生）募集

- 日 時** ・平成 30 年 10 月 2 日（火）から 12 月 18 日（火）まで  
毎週火曜日 計 13 回  
・午後 1 時 30 分から 3 時  
・1 月に同窓会を開催
- 場 所** 町地域交流センター
- 対 象 者** ・箕輪町に住所がある 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ている方  
・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** 25 人（先着順）
- 申込方法** 役場福祉課 地域包括支援センターへ電話にてお申込み下さい。
- 費 用** 1,200 円（スポーツ保険料）
- 申込期間** 平成 30 年 8 月 6 日（月）から 31 日（金）  
（定員になり次第締め切ります）
- 参加条件** ・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



2018

みのわナイトラン&amp;ウォーク

9月8日(土) みのわ天竜公園発着

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：0265-70-6622  
F A X：0265-70-6699  
E-mail：fukushi@town.minowa.lg.jp