

## 班回覧

対象者各位

3ヶ月間で集中的に足腰を鍛えてみませんか？

介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC）

# 元気はつらっクラブ事業のご案内

これからさらに寒くなり、外出や体を動かす機会が減ることが心配されます。「ひと冬越すと足腰が弱くなる。」「一年と言えない。」という言葉をよく耳にします。来春も元気に自立した生活が続けられるよう、冬の間はこの事業に参加し介護予防に取り組んでみませんか？

◆内 容：週1～2回（1時間半程度）、3ヶ月間で足腰の筋力アップを目指した体操など

◆場 所：高齢者福祉センター健康クラブ ※送迎つきです

◆日 時：裏面をご参照ください

◆対象者：①または②に該当する方

①65歳以上の方で、要支援1,2の要介護認定を受けている方

②65歳以上の方で、基本チェックリストを受け、運動機能低下があり事業の対象者と認められた方

対象となるかの確認・相談は最上町地域包括支援センターへお問合せください。

※医師より運動を禁止されている方は対象外となります。

※医師からの確認書類が必要になる場合があります。その際  
の文書料については自己負担となります。

◆料 金：1回300円

※申し込みメキリ：12月20日（金）

裏面もあります

## 元気はつらっクラブ日程表

	日 程		日 程
1 回目	1 月 17 日 (金)	7 回目	3 月 3 日 (月)
2 回目	1 月 24 日 (金)	8 回目	3 月 7 日 (金)
3 回目	2 月 7 日 (金)	9 回目	3 月 10 日 (月)
4 回目	2 月 14 日 (金)	10 回目	3 月 14 日 (金)
5 回目	2 月 21 日 (金)	11 回目	3 月 17 日 (月)
6 回目	2 月 28 日 (金)	12 回目	3 月 21 日 (金)

※全日程 午前 10 時～11 時 30 分

《事業に関する問い合わせ・申し込み先》

最上町地域包括支援センター ☎ 4 3 - 3 1 1 7