

# 元気はつらつ教室のお知らせと参加者募集について

町では、町民のみなさんが元気に過ごせるように介護予防教室を実施いたします。コロナウイルス感染症の予防のためマスク、手指の消毒を実施しながらではありますが、運動不足の解消、健康づくりや介護予防のために楽しく運動やレクリエーションをあわせて行う教室を実施いたします。筋力、体力ともに向上させ、今よりも活動的な生活を送りましょう。

1. 対象者：健康づくりの為に運動をしたい方  
足腰を鍛えたい方  
介護予防をしたい方  
65歳以上の方
2. 内容：①健康チェック（血圧、体温、脈拍）  
②全身のストレッチ体操  
③足・腰を中心とした筋肉トレーニング  
④認知症予防のためのレクリエーション  
⑤健康のお話



3. 場所：老人福祉センター  
コミュニティーセンター  
ふれあいセンター
4. 時間：午前9：30～11：30
5. 日程：毎週火曜日 詳しくは裏面をご覧ください。
6. 定数：20名程度
7. 申し込み：参加当日申込書に記入があります。（持病、緊急連絡先等）
8. その他：感染症予防の観点から体調の悪い方はお休みください。  
マスク等各自持参ください。  
動きやすい服装で参加して下さい。  
教室中に飲みますので、飲み物は必ず持ってきて下さい。  
新しい生活様式を参考に会食やバスでの移動等はありません。