

毎年
大好評シニアのための
**脳いきいき
運動教室****参加者募集
(無料)**

いつまでも健康で自立した生活を続けていくために、今年はあなたもはじめてみませんか。頭と体を一緒に使う脳トレ体操など、プロの指導が無料で受けられます！

【対象】

市内在住の65歳以上の方で、
介護保険サービスをお使いでない方
(要介護・要支援認定を受けていない、
事業対象者ではない方。)

全10回を通して教室に参加できる方
(日程・会場は裏面をご覧ください)

【内容】

- 体力測定(初回、最終回)
- 筋力アップ体操、ストレッチ
- 脳トレ
- 栄養士、歯科衛生士による講話
など

※継続的に運動習慣を身につけられる
よう、目標をたてて取り組みます

【コースが選べる】 日程・会場は裏面

●ゆったりコース(午後)

日頃運動習慣がなく、無理なくゆったり
としたペースで運動をしたい方。

●しっかりコース(午前)

定期的に運動習慣のある方や、無理なく
立位の保持ができる方。

定員 各コース20名(先着順) ※初めての参加の方が優先されます

【申し込み方法】

インターネットによる電子申請 →

または、電話か窓口で介護保険課にお申し込み

**受付期間**

6月2日(月)～6月16日(月)

(平日 8時30分～17時)

裾野市介護保険課 055-995-1821