

北公民館で 一緒に「体操」しませんか？

いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごせるように、フレイル予防の取り組みとして「出前介護予防教室」を開催しています。ヨガやリズム体操で身体を動かすことで、心のリフレッシュにもつながります。是非お気軽にご参加ください。

場 所：北公民館 1階 和室

対象者：町内在住のおおむね 65 歳以上の方

持ち物：タオル、飲み物、運動しやすい服装

講 師：ヨガインストラクター、健康運動指導士

参加方法：事前予約不要（お好きな日程で自由にご参加ください。）

時 間：午前 10 時から 11 時 30 分まで

10/2(水) (初級) ヨ ガ	10/16(水) (中級) リズム体操 スクエアステップ等	11/6(水) (初級) ヨ ガ	11/20(水) 体力測定	12/4(水) (中級) リズム体操 スクエアステップ等
12/18(水) (初級) ヨ ガ	1/15(水) (中級) リズム体操 スクエアステップ等	2/5(水) (中級) リズム体操 スクエアステップ等	2/19(水) (初級) ヨ ガ	3/12(水) (初級) ヨ ガ

※都合により、内容を変更する場合があります。

※ご自宅で「血圧測定」をお願いします。難しい方は体操前に計測しますので、スタッフにお声がけください。

※参加者が少ない場合には、令和 7 年度以降の北公民館での開催は休止させていただきます。

【お問い合わせ先】

吉見町長寿福祉課 包括支援係
介護予防施設「悠友館」 ☎ 53-0526

フレイルとは
健康と要介護の間の状態