



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日：令和3年7月29日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課	入野昌之	地域包括支援センター 森永 亜紀子		FAX 0837-22-3680
件名	令和3年度『足腰げんき講座』参加者募集			

「足腰げんき講座」は、健康運動指導士の指導のもと元気で若々しく過ごせる秘訣を楽しく学びます。初日・最終日には体力測定を実施しますので、参加前後の効果を実感できます。運動がなかなか続かないと悩んでいる人も、継続にむけての方法を相談することができます。

つきましては、下記のとおり参加者を募集しますのでお知らせいたします。

記

- 日時 第1回 9/14 第2回 9/28 第3回 10/5 第4回 10/26 第5回 11/9
【5回1コース】いずれも火曜日。13時30分～14時45分
- 場所 長門市物産観光センター2階会議室（長門市東深川1326番地6）
- 対象 1) 要支援1・2認定者、及び事業対象者
2) 介護予防に取り組みたい70歳以上の者
1) 2) とともに、医師から運動を禁止されていない者を対象とする。
- 募集人数 20人程度
- 参加料 無料
- 申込み 長門市西地域包括支援センター（TEL0837-33-2020）に電話で申込み。
- 申込期間 8/5（木）～9/7（火）
- 必要物品 運動のできる服装、室内シューズ
- その他 ・新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上での事業実施をしております。当日は、体調を整え、マスク着用でご参加ください。