



# 長門市

## 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和4年8月1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 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	令和4年度『足腰げんき講座』参加者募集			

「足腰げんき講座」は、理学療法士や管理栄養士のもと、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、継続するための方法を学ぶことができます。

参加者を募集しておりますので、周知のほどよろしくお願ひします。

### 記

- 日時 【5回1コース】いずれも金曜日 10:00~11:30  
第1回 9/2 第2回 9/16 第3回 9/30 第4回 10/14 第5回 10/28
- 場所 長門市地域医療連携支援センター2階研修室（長門市仙崎 198-1）
- 対象 (1) 要支援1・2認定者及び総合事業対象者  
(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
- 参加料 無料
- 申込期間 8/5(金)~8/26(金)
- 申込み 長門市東地域包括支援センター（TEL 0837-27-0410）に電話でお申し込みください
- 必要物品 運動ができる服装、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事業実施をしております