



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日：令和4年10月3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、健康運動指導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いたします。

記

- 日時 【5回1コース】いずれも金曜日 13:30~15:00
第1回 10/21 第2回 11/4 第3回 11/18 第4回 12/2 第5回 12/16
- 場所 長門市物産観光センター 会議室1・2 (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65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 10/3(月)~10/14(金)
- 申込み 長門市西地域包括支援センター (TEL 0837-33-2020) に電話でお申し込みください
- 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

足腰を丈夫にしたい方へ！

足腰げんき講座

体づくりは自分自身で高めていくしかない！

そのノウハウを「健康運動指導士の山部巧先生」と「管理栄養士」から楽しく学ぶ講座です。

【日 程】 5回1コース 13:30~15:00

第1回	10月21日(金)	体力チェック 介護予防のお話
第2回	11月 4日(金)	栄養のお話 自宅でできるトレーニング・バランス運動
第3回	11月18日(金)	自宅でできるトレーニング・バランス運動
第4回	12月 2日(金)	自宅でできるトレーニング・バランス運動
第5回	12月16日(金)	体力チェック 振り返り

【会 場】 長門市観光物産センター 会議室1・2

【対象者】 医師より運動を禁止されていない65歳以上の方

要支援認定者・事業対象者 原則、全5回参加できる方

【人 数】 20名(お申込みが必要です。先着順で締め切らせていただきます。)

【参加費】 無料

※送迎はありませんので、ご了承ください。

お申込み・お問合せ

長門市西地域包括支援センター

TEL : 33-2020

FAX : 32-0230