



# 長門市

## 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和5年5月2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	長門市地域包括支援センター 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	令和5年度『足腰げんき講座』参加者募集			

「足腰げんき講座」では、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コツを楽しく学びます。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。

参加者を募集しますので、ご周知の程、よろしくお願ひいたします。

### 記

- 日時 【6回1コース】いずれも金曜日 13:30~15:00  
第1回6/9 第2回6/23 第3回7/7  
第4回7/21 第5回8/4 第6回8/18
- 場所 里山ステーション俵山 多目的ホール (長門市俵山 4497 番地)
- 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 (先着順)
- 参加費 無料
- 申込期間 5/8 (月) ~ 6/2 (金)
- 申込み 長門市地域包括支援センター (TEL 0837-23-1244) に電話で申し込みください

参加者募集！

# 足腰げんき講座 in 俵山

健康運動指導士の山部巧先生より筋力トレーニングやバランス運動をご指導いただき、管理栄養士の流田春菜先生よりフレイル予防や栄養について学び、介護予防に取り組んでみませんか？



▶6回1コース 13:30~15:00

	日程	講座内容
第1回	6月9日（金）	基本チェックリスト、準備運動 体力測定チェック
第2回	6月23日（金）	管理栄養士によるフレイル予防や栄養の話 包括職員によるレクリエーション
第3回	7月7日（金）	筋力トレーニング、バランス運動
第4回	7月21日（金）	筋力トレーニング、バランス運動
第5回	8月4日（金）	筋力トレーニング、バランス運動
第6回	8月18日（金）	基本チェックリスト、準備運動 体力測定チェック、振り返り

【会場】 里山ステーション俵山 多目的ホール  
（長門市俵山4497番地）

【対象】 医師から運動を禁止されていない要支援  
認定者、事業対象者、または65歳以上の人

【定員】 先着20名 **要申込**

【参加費】 無料

【申込期間】 5月8日（月）～6月2日（金）



申込・問い合わせは・・・

長門市地域包括支援センター TEL0837-23-1244