

裾野市 介護予防 体操教室

高齢者の介護予防を広く普及・啓発するため、地域で活動しているシニアクラブやふれあいサロン等の組織や団体の構成員、また個人の方を対象に介護予防体操教室を開催します。受講者自身が教室にて深めた知識を継続して体操の実践をすることと併せて、地域の方や知人に広めていただく方を養成することを目的に本教室を開催します。



参加者募集！

日程（3回：1クール）1回/1時間30分 3回とも10:00～11:30

	日程	曜日	内容
1	平成30年7月11日	水	チェア体操の基本（前後：整理運動）
2	平成30年7月18日	水	コグニサイズの基本（前後：整理運動）
3	平成30年7月25日	水	ウォーキングの基本（前後：整理運動）

上記内容のフォローアップとして、3回1クールの教室を別途開催します。

（フォローアップの日程や内容は参加者のリクエストも含め後日調整）

※教室、フォローアップ含め全6回の教室となります。

会場：裾野市福祉保健会館3階 研修室

講師：健康運動指導士 渡辺 昌代 先生

対象者：シニアクラブやふれあいサロン等の組織や団体の構成員、また個人の方で受講後に学んでいただいた体操を仲間や知人に普及して下さる方。

申し込み：平成30年7月4日（水）までに、下記連絡先へ電話かメールで申し込みください。

**参加費
無料！**

※ 本事業は、裾野市介護保険課から裾野市社会福祉協議会が事業を受託し実施するものであります。

申込み・問合せ：裾野市社会福祉協議会 住所：裾野市石脇524-1

電話：992-5750 メールアドレス：info@sakyosusono.or.jp