

しゃっきい介護予防教室

	日 程	時 間	曜 日
1	平成25年11月 5日	13:30~15:30	火
2	11月12日	13:30~15:00	
3	11月19日	13:30~15:00	
4	11月26日	13:30~15:00	
5	12月 3日	13:30~15:00	
6	12月10日	13:30~15:00	
7	12月17日	13:30~15:00	
8	平成26年 1月 7日	13:30~15:00	
9	1月14日	13:30~15:00	
10	1月21日	13:30~15:00	
11	1月28日	13:30~15:30	
12	2月 4日	13:30~15:00	

【対 象】

65歳以上の人

※治療中の病気があり、医師から運動制限の指示のある人や要支援・要介護認定を受けている人を除きます

※定員を超える申込みがあった場合は、次のチェック項目のうち、2つ以上に当てはまる人を優先します

チェック項目

- 手すりや壁を持たずに階段の昇降が難しい。
- いすに座った状態から、何かをつかまないと立ち上がりにくい。
- 15分程度、続けて歩くのが難しい。
- この一年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。

【場 所】 夜市公民館（周南市大字夜市 660 番地の 1）

【内 容】 足腰の筋力アップ体操、自宅でもできる簡単な体操など

【持参物】 水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、

【参加費】 300円（毎回、受付時に徴収します）

【申込み・問合せ先】 高齢者支援課 介護予防担当

TEL 22-8462

地域によっては
送迎もできます。
まずはご相談
ください。

※1回目と11回目に、体力測定を行います。
終了時間が30分延長しますのでご了承ください。