

# 追浜地域包括支援センター

協力:おっぱま元気あげ隊

## 介護予防教室のお知らせ!

令和4年3月30日

コロナ禍の中、皆様お元気でお過ごしてでしょうか?

高齢者の方々からは、自粛生活で足腰が弱ってしまった、どうも元気が出ない等の声が聞かれます。

追浜包括では、今のご自身の体力を測定し、外出や運動への意欲を高めるために、介護予防教室を下記の日程で開催いたします。

皆様のご参加をお待ちしております!

### 【テーマ】

～コロナ禍における体力の変化を知ろう!

運動を再開するきっかけをあなたにお届け!～

### ー3回シリーズー

■日時: 1回目…5月12日 13時半～15時半 体力測定会

2回目…5月26日 13時半～15時半 理学療法士による  
効果的な運動を学ぶ

3回目…9月中に予定 13時半～15時半 体力測定会  
楽しく運動(5月の結果と比較します)

■場所: 北コミュニティーセンタ ホール

■応募人数: 30名(申し込み順)

■持ち物: 動きやすい服装、タオル、水分、筆記用具

■申し込み先: 追浜地域包括支援センター ☎865-5450(担当:大室)