

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。介護予防や制度等の情報をお伝えします。

## 令和7年度 介護予防教室のご案内

世羅町では、介護予防に関する知識の習得や体力維持を目的とした運動等、介護予防のための教室を行っています。教室への参加を希望される方は、電話で福祉課へお申込みください。

※定員になり次第募集を締め切ります。

※マシンを使った筋力アップ教室と筋力トレーニング教室の併用はできません。

**4月9日（水）開始！**

### マシンを使った筋力アップ教室【毎週開催】

おおむね65歳以上の方を対象とした教室で、運動トレーナーの指導により、マシンを使った筋力の維持・向上をめざします。

|   | 曜 日 | 時 間     | 会 場      |
|---|-----|---------|----------|
| A | 水曜日 | 9時45分～  | 甲山自治センター |
| B |     | 11時00分～ |          |
| C |     | 13時00分～ |          |
| D | 金曜日 | 9時45分～  | 小国自治センター |
| E |     | 11時30分～ | 甲山自治センター |
| F |     | 13時00分～ |          |

※日程の詳細は、お問合せください。



1回1時間程度  
参加費200円  
送迎サービスはありません。

**4月8日（火）開始！**

### 筋力トレーニング教室【隔週開催】

おおむね65歳以上の方を対象とした教室で、運動トレーナーの指導により、簡単なストレッチから筋力を鍛える運動まで、日常生活動作を楽しむ運動を学びます。

|     | 曜 日 | 時 間     | 会 場          |
|-----|-----|---------|--------------|
| 火曜日 |     | 9時30分～  | 大田自治センター     |
|     |     | 13時30分～ | 甲山自治センター     |
| 木曜日 |     | 9時30分～  | せらにشتاونセンター |
|     |     | 13時30分～ | 西大田自治センター    |

※日程の詳細は、お問合せください。



1回2時間程度  
参加費300円  
送迎サービスはありません。

【お問合せ先】 地域包括支援センター（福祉課）

☎0847-25-0072