

令和
6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、お電話で福祉課までお申込みください。

※各教室は、定員になり次第募集を締切らせていただきます。

※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のでご了承ください。

4月10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、マシンを使って、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～	
C		13時～	小国自治センター
D	金曜日	9時45分～	小国自治センター
E		11時～	
F		13時～	甲山自治センター

- ・ 1回1時間程度
- ・ 参加費200円/回
- ・ 送迎サービスはありません。

*日程の詳細については、お問合せください。

マシンを使った運動を体験してみませんか？

マシンを使った筋力アップ教室のお試し体験会を行います。この教室に参加しようか迷っている方、1回だけでも体験してみたい方、教室に既に参加している方等、おおむね65歳以上であればどなたでも参加できます。

日時・場所

3月19日（火） ①10時30分～11時30分 小国自治センター（筋トレ室）

②13時～14時 甲山自治センター（トレーニングルーム）



※参加費無料です。※お申込み不要です。ご自由にご参加ください。

4月9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、日常生活動作を楽にする運動を学びます。

	曜日	時間	会場
1	火曜日	9時30分～	大田自治センター
2		13時30分～	甲山自治センター
3	木曜日	9時30分～	せらにシタウンセンター
4		13時30分～	西大田自治センター

- ・ 1回2時間程度
- ・ 参加費300円/回
- ・ 送迎サービスはありません。

*日程の詳細については、お問合せください。

【申込み・お問合せ先】福祉課 高齢者地域包括支援係 ☎0847-25-0072