

「いきいき百歳体操」自主活動グループの募集

～地域みんなで介護予防～

住民主体で「いきいき百歳体操」をするグループを募集しています。

<募集要件>

- ① 週に1回（もしくは2回）実施ができる
- ② 3人以上の参加者がいる（地区の人が誰でも参加できること）。
- ③ 会場及びテレビ、DVDプレーヤー、イス等の必要物品等を準備することができる。
- ④ 3か月以上続けることができる。

※必要物品等の準備ができない場合はご相談ください。

<支援内容>

- ① 初回から4回の体操指導と体力測定
- ② 3か月・6か月・1年後の定期フォロー
- ③ DVD・おもりの貸し出し

※体操の出張出前講座も実施します。お気軽にお問い合わせください。



☆申し込み・問い合わせ
町民課地域包括支援センター
電話：22-2111（内線202）
ぴー☎：00-0216