

介護予防運動教室

五ヶ瀬町では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも元気で生活していけるように「介護予防運動教室」を開催しています。

運動教室とは・・・？

介護予防を目的に、1時間～1時間30分程度、各地区の施設に集まり介護予防運動を行っています。介護予防サポーター養成講座を修了した指導員さんが中心となり、膝痛・腰痛・転倒・認知症予防など、参加者の年齢や身体状態に応じて、運動の内容を考えて取り組んでいます。

実施場所	日 時	時 間	持 参 物
鞍楽 (旧鞍岡中学校)	第1・2・3水曜日	10時～11時	・上履きシューズ ・お茶などの水分 ・タオル
8区センター	第2・3・4水曜日	10時～11時	・上履きシューズ ・お茶などの水分 ・タオル



※ 興味のある方は下記までお気軽にご相談ください！

お問い合わせ：福祉課 地域包括支援係
五ヶ瀬町地域包括支援センター

電話：0982-82-1702
電話：0982-82-1248