

(介護予防教室)

パワーアップ教室

毎日の生活に運動を取り入れましょう！



筋力の低下は、生活の質の低下につながります。

年をとると足腰の機能は衰えます。
それに加え、運動をしない生活を送っていると筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。

運動を習慣にすると、病気や生活不活発病を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。

「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。
脳が活性化されて認知症予防にもなります。

1. 日時 毎月 第4木曜日
10時30分～12時00分
2. 場所 福祉センター
3. 講師 徳島医療福祉専門学校
理学療法士 芳野 一也先生
4. 参加費 500円
口座引き落としでお願いします
5. 内容 ストレッチやバランス運動、
筋力アップ体操、脳トレ体操等の
運動を行います

	日時 場所
第1回	平成30年4月26日 福祉センター3階
第2回	平成30年5月24日 福祉センター3階
第3回	平成30年6月28日 福祉センター3階
第4回	平成30年7月26日 福祉センター3階
第5回	平成30年8月23日 福祉センター3階
第6回	平成30年9月27日 福祉センター3階
第7回	平成30年10月25日 福祉センター3階
第8回	平成30年11月22日 福祉センター3階
第9回	平成30年12月27日 福祉センター3階
第10回	平成31年1月24日 福祉センター3階
第11回	平成31年2月28日 福祉センター3階
第12回	平成31年3月28日 福祉センター3階

希望の方は送迎します。 送迎希望の方やお休みの時は連絡をお願いします。

問い合わせ 勝浦町地域包括支援センター



前田・吉田・東條・竹田・泉原

電話 42-3700

IP 050-3438-8184