

短期健康アップ教室

横手市では、介護予防や健康増進のための

3か月間の運動教室を行っています。(状態により6か月まで利用できます)

《 対象者 》

65歳以上で足腰に衰えを感じる方で

チェックリスト該当者、もしくは要支援1・2の方

一緒に体操してみましょう！

《 内容 》

- ・利用者送迎
- ・血圧測定などの健康チェック、健康相談
- ・運動(ストレッチ体操、ボール運動、筋力アップの体操など)
- ・脳トレ



《 利用日・ 場所 》

	利用日	時間	場所
①	火曜日	午後	アップルデイサービスセンター(平鹿町)
②	水曜日	午後	りんごの里 福寿園(増田町)
③	木曜日	午後	りんごの里 福寿園(増田町)
④	金曜日	午前	アップルデイサービスセンター(平鹿町)
⑤	金曜日	午後	アップルデイサービスセンター(平鹿町)

※週1～2回利用できます。

※各利用日の定員は5名となっております。ご希望に添えない場合もございますので、ご了承願います。

《 料金 》

1回300円(利用日にご持参下さい)

申し込み・お問い合わせ窓口
横手市南部地域包括支援センター
保健師まで 【電話】 35-2177
横手市十文字町字海道下7番地(十文字庁舎内)