

# 週1回の運動教室

合志市介護予防教室

こつこつ  
努力派

けんかつ

# 健活サークル

～いつまでも自分の足で  
歩き続けるために～



体力が  
低下した

最近  
元気がない

外出する  
機会がない

送迎あり

## 対象者

- ・市内在住の65歳以上の人
  - ・通所型のサービス(こうし元気クラブ(通所C)・さわやかデイサービス(通所A)・脳活生き教室)、訪問型のサービス(おうちでリハビリ(訪問C))を利用していない人
- ※原則、要支援・要介護の認定を受けていない人

## 場所・日時

① みどり館 (合志市栄2371)	14時～15時30分	毎週 火曜
② ヒューマン・ケア こうしの杜 (合志市豊岡2000-190)		毎週 水曜

## 利用料

1回 200円

## 内容

### 運動

- ・筋力トレーニング
- ・バランストレーニング
- ・ストレッチ運動
- ・脳活トレーニング など

### つながる

- ・楽しく取り組んで気持ちを元気に！
- ・学んだことを自宅でも継続する