

週1回の運動教室

こつこつ
努力派

合志市介護予防教室

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

日 時

14時～15時30分まで
毎週水曜日

利用料

1回 200円

場 所

ヒューマン・ケアこうしの杜
合志市豊岡2000-190

送迎あり

対象者

- ・市内在住の65歳以上の人
- ・通所型のデイサービス等やその他介護予防教室
を利用していない人

※要支援・要介護の認定を受けていない人

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

問い合わせ先 : 合志市地域包括支援センター ☎096-248-1126