

回 覧

令和 3年 7月21日

各自治会長 様

小清水町長 久保 弘志

『あきの元気教室』開催について

日頃より、本町における健康づくり事業、介護予防事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、年齢とともに体力や筋力が低下していくものと思われがちですが、運動することによって、いくつになっても体力や筋力を維持・向上することが可能と言われています。しかし、新型コロナウイルス感染症対策として自粛生活が長期化し、閉じこもり生活となり、心身の機能が低下している方が増えています。

そこで、体力や筋力を維持する運動だけではなく、参加者相互の交流やコミュニケーションの機会となり、認知症予防の場になり、いつまでも元気でいきいきと生活できることを目指して、『あきの元気教室』を開催いたします。

つきましては、貴自治会内に周知いただきますようお願いいたします。

記

- 日 時 9月17日(金)～ 11月19日(金)【全10回】
※ 二部制 第一部 9:30～10:20 低強度(ほどよく運動したい方)
第二部 10:30～11:20 中強度(しっかり運動したい方)
※ ご自身の体力に合わせ運動強度をお選びください。
- 対 象 者 おおむね60歳以上の町民
- 定 員 30名(各部15名程度) ※申込先着順となります。
- 参 加 費 1人 1,000円 *初回参加時に徴収します。
- 会 場 小清水温泉ふれあいセンター『集会室』 等
- 持 ち 物 マスク着用・タオル・飲み物
- 申 込 締 切 7月30日(金) まで
- 申 込 先 役場 地域包括支援センター 総合相談係
電話 62-4473
※ご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい

【地域包括支援センター 総合相談係】