

# 回 覧

令和 4年 7月28日

各自治会長 様

小清水町長 久保 弘志

## 『小清水秋の元気教室』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、閉じこもりがちな生活となり、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、『秋の元気教室』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

1. 日 時 令和 4年 9月 9日 (金) ～ 11月 11日 (金) 【 全10回 】  
※ 2部制 第1部 9:30～10:20 低強度 (ほどよく運動したい方)  
第2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て運動強度をお選びください。
2. 対 象 者 おおむね60歳以上の町民
3. 定 員 30名 (各部15名程度) ※申込先着順となります。
4. 参 加 費 1人 1,000円 \*初回参加時に徴収します。
5. 会 場 小清水温泉ふれあいセンター『集会室』 等
6. 持 ち 物 マスク着用・タオル・飲み物・動きやすい服装
7. 申込締切 令和 4年 8月 19日 (金) まで
8. 申 込 先 小清水町役場 地域包括支援センター 総合相談係  
電話 0152-62-4473  
※ご不明な点があり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 】