「みなとの丘・介護予防体操教室」

介護予防、認知機能低下予防を目的とした教室です。年を重ねても、いきいきと生活する為には、筋力を維持していくことが大切です。立ち座り、歩行、買い物などの日常生活が続けられる為の体操をしませんか？

※開催日時　　初回４月８日（金）～　毎週金曜日　午前中

※場所　　デイサービスセンターみなとの丘

※時間　　９：45～11：15　体操教室（血圧、体温測定）

11：15～11：45　脳トレ、買い物（移動販売車）

※持ち物　・水分補給出来るもの　・タオル（少し長めの物）

・買い物ご希望の方は、お金をご持参ください。

☆動きやすい服装でお越しください

※ご希望の方は送迎いたします。（参加申込み時、お伝えください）

※定員 10 名　※料金 200 円/回（送迎ご希望の方は 300 円）

※参加対象・・65 歳以上で介護予防体操に興味のある方

こんにちは、健康運動実践指導者の杉原です。
少ない人数で、自分の体に必要な運動が、しっかりと
出来る教室です。一緒に楽しく運動しましょう！
ご参加お待ちしております！！

《お申込み・お問い合わせ》

出雲市小津町 28 番地１

デイサービスセンターみなとの丘

０８５３－６６－９５５０

担当　杉原・高橋

《体操教室の流れ》

9：45～　血圧、体温測定

10：45～　体操（ストレッチ、下肢筋力運動、床運動、口腔体操等）

11：15～　脳トレ（頭の体操）、買い物（ご希望の方）

移動販売車にて買い物をしていただけます。

11：45　　教室終了

送迎について・・事前にお申込みください。送迎車にて送り迎え致します。
買い物された物は、必要であれば玄関まで送迎職員が運ぶお手伝いをいたしますが、購入された物や、貴重品の管理はご自分でお願いします。

自家用車等で来られる方・・みなとの丘の駐車場をご利用下さい。駐車場、道中での事故等については自己責任とさせて頂きます。

※<u>欠席の場合は、朝９時までに</u>連絡をお願いします。

感染症予防の為のお願い

１．教室参加当日、自宅にて検温をお願いします。

２．到着後の手洗い、体温測定、体操中のマスクの着用等、ご理解とご協力をお願いします。