



～**あ**んしんな**く**らしと**ね**たきり予防を目指して～

たけのこ教室

阿久根市では、年齢を重ねても、いつまでも元気で過ごしていただくために『たけのこ教室』を開催しています。足腰の筋力や生活の質を高めるための運動を中心に、口腔機能の向上、栄養改善を図るための活動を行っています。皆様のご参加をお待ちしております。

- 1 対象者 ・筋力が落ちてきた、お茶などでむせることがある、しっかり食べているのに痩せてきたなど、気になることがある方
.....
・65 歳以上で介護保険サービス（デイケア、デイサービス等）を利用していない方
（訪問介護や福祉用具貸与のみ利用の場合は参加可能）
.....
- 2 曜日・回数 毎週木曜日 全 16 回
.....
- 3 時 間 13 時 30 分～15 時 30 分
.....
- 4 会 場 農村環境改善センター（市内赤瀬川）
.....
- 5 講 師 健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士
.....
- 6 参加費 無料
.....
- 7 その他 送迎付（希望者のみ）
.....
- 8 準備物品 シューズ、飲み物、タオル
.....
- 9 申込先 阿久根市地域包括支援センター
.....



※ 悪天候や感染状況等により、教室を中止・変更する場合があります。



【 申込先 】
阿久根市地域包括支援センター
電 話：73-1272
ファックス：73-0297