

新庄市通所型サービスC

短期集中型 介護予防教室

楽しく毎日コツコツと！
運動だけじゃない本当の体づくりを
はじめてみませんか？

いきいきした毎日を過ごすためには
「運動」「お口の健康」「自分に合った食事」「人とのつながり」
が欠かせません！！

3か月間だから
続けやすい

運動、口腔、栄養の
専門職による個別指導

送迎付きだから
参加しやすい

毎週火曜日 9：30～11：30開催

対象 事業対象者、要支援1、要支援2の方

会場 新庄徳洲会病院 1階 多目的室

料金 3か月間 5,394円 **定員** 7名 **送迎** 有

期間 裏面から希望コースをお選びください。

申込・問い合わせ先 新庄市地域包括支援センター

☎ 0233-28-0330

当日の日程

9:30~	体調チェック（体温・血圧等）
9:50~	ストレッチ体操
10:00~	下肢3点セット、体力測定 個別プログラム
11:00~	個人に合わせた筋力体操
11:15~	健康講話
11:30	終了

下記より希望コースをお選びください

▶▶▶ ①夏コース 7/7~9/29

▶▶▶ ②秋コース 10/6~12/22

▶▶▶ ③冬コース 1/5~3/23