



# 見附福祉会の介護予防教室のご案内

## ■ 筋力アップ教室（見附市からの受託事業）

毎週1回6ヶ月間、運動療法士の指導で器具を使わない運動メニューによる筋力強化運動をします。  
65歳以上で基本チェックリストの運動器の機能低下に該当する方。

会場：今町田園地区ふるさとセンター

水曜日 10:00～11:30

料金：1回200円（送迎あり）

## ■ 介護予防教室（見附市からの受託事業）

月1～2回、自立支援のための転倒骨折予防の簡単な運動やレクリエーション等をします。在宅生活に不安のある方、転倒骨折が心配な方で、自力で会場まで来られる方。

会場：今町公民館

第2・4木曜日 10:00～11:30

中央公民館

第2・4火曜日 10:00～11:30  
13:30～15:00

# 介護予防で いつまでも 元気ハツラツ



高齢になっても元気で介護状態にならずに過ごせるように足腰に負担のかからない、無理のない体操などを、毎日の生活に取り入れることが望まれています。外出する機会を作りながら、運動をしながらいつまでも元気に過ごしましょう!!



## ■ 地域予防教室（見附福祉会自主事業）

各地域コミュニティーと協力し介護予防教室を開催しています。職員が地域の集会場や公会堂に出張し介護予防体操や認知症予防のためのレクリエーションなど行っています。「老人会」や「いきいきサロン」などにも出張します。お気軽にご相談ください。



## ■ 坂井小学校（1組・2組）

各組隔週火曜日 10:00～11:30

会場：今町田園地区ふるさとセンター

## ■ 片桐はつらつ元気体操教室

第2・4水曜日 9:30～11:00

会場：片桐公会堂

## ■ 今町ふれあい茶屋

第1・3月曜日 10:00～11:45

会場：片桐公会堂

## ■ 今町スマイルアップ教室

第1・3木曜日 10:00～11:30

会場：今町荘



## ■ 指出はつらつ元気体操教室

第1・3水曜日 9:30～11:00

会場：指出公会堂

## ■ 市谷ふれあい茶屋

第3火曜日 10:00～11:30

会場：市谷公民館

## ■ 古希のいきいき体操教室

第1・3火曜日 13:30～15:00

会場：小栗山公会堂

## ■ 下鳥はつらつ元気体操教室

毎週木曜日 13:30～15:00

会場：下鳥公会堂

## ■ 庄川ふれあい茶屋

第4月曜日 10:00～11:30

会場：庄川平コミュニティ

## ■ 白銀はつらつ元気体操教室

第2・4金曜日 13:30～15:00

会場：白銀集会所



## 問合せ

社会福祉法人見附福祉会 坂井園内

電話：0258-61-2065 担当：小師・江田