

まるごと元気アップ教室のおしらせ

初山別村では、来年度65歳以上の住民を対象に、いつまでも快適な日常生活を送れるよう、「あたま」と「からだ」を刺激する介護予防教室の開催を検討しています。そこで、今年度はお試し事業として開催しますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

- ☆ 開催日 令和2年11月 9日(月)、16日(月)、30日(月)
12月 7日(月)
令和3年 3月 1日(月)、 8日(月)、15日(月)
22日(月)、29日(月)
- ☆ 開催場所 〇初山別村自然交流センター 多目的ホール
及び時間 10:00 ~11:00 (10分前に集合して下さい)

〇ふれあいの里豊岬館 ホール
13:00 ~14:00 (10分前に集合して下さい)
- ☆ 対象者 65歳以上の住民
(特に腰痛、膝痛のある方や立ち座りなどに不安のある方などは是非参加して下さい)
- ☆ 内 容 体力測定、リズム体操、筋力トレーニング、レクリエーション運動など(健康運動指導士が体力にあわせた内容で指導します)
- ☆ スタッフ NPO 法人ソーシャルビジネス推進センター
健康運動指導士
- ☆ 持ち物 運動ぐつ、動きやすい服装、飲み物、
- ☆ 申込み 定員 25名 11月5日(木)までに役場保健師
に申し込んで下さい (電話 67-2211)
- ☆ その他 参加される方は当日の体温や体調を確認し、マスクの着用をお願いします

