



講師の動きに合わせて体操をする参加者の皆さん

# いつまでも健康で 生きがいのある毎日を

市介護予防事業と高年クラブの活動をご紹介します

## 介護予防一次予防事業

### 生き生きクラブ 参加者を募集します

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防（介護が必要な状態にならないようにすること）に取り組んでみませんか？ 生き生きクラブでは、ボランティアのシルバリーハビリ体操指導士と一緒に、介護予防のために考えられた体操を行います。これらの体操は、だれでも簡単にできますので、体力に自信のない方も安心して参加できます。  
肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきましょう。

#### ◆開催場所

総合運動公園研修道場

#### ◆開催日時

毎週火曜日（4月上旬～7月下旬）の午前9時45分～11時30分

※お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

※簡単な体操ですが、病気にかけられている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください

ださい。

※自家用車などの手段を用いて自力で来られる方はご協力ください。

#### ◆対象者

市内に住んでいる65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

#### ◆定員：50人

※先着順。定員になり次第締め

切りますのであらかじめご了承ください。

#### ◆参加費：無料

#### ◆送迎：あり

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は後日お知らせします。

#### ◆申込先

介護福祉課窓口または電話でお申し込みください。

☎58・2111（内線1172）

#### ◆申込期間

2月4日（水）～20日（金）

◎この「生き生きクラブ」のほかにも、市では65歳以上の方を対象に、各種体操クラブを実施しています。

詳しくは、左ページの「介護予防カレンダー（2月）」をご覧ください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58

2111（内線1172）