

めざせ健康長寿!!

元気で長寿!!キープアップ教室

お試し体験

受付中

開催してみませんか？

市では介護予防推進サポーターをサロンや自治会等に派遣し、ひざ痛や転倒の予防を目的とした体操教室を開催しています。市内49地区で開催中!!

開催例（南平地区） 毎週1回開催

第1木曜日 9時30分～11時	自主活動（サロン）
第2木曜日 9時30分～11時	キープアップ教室 サポーター派遣
第3木曜日 9時30分～11時	自主活動（サロン）
第4木曜日 9時30分～11時	キープアップ教室 サポーター派遣

自主活動では、教室で習った体操をやって、楽しみながら活動を続けています。



開催例（下毛吉田地区）月2回開催

第2金曜日 9時30分～11時	キープアップ教室 サポーター派遣
第4金曜日 9時30分～15時	自主活動（サロン）



自主活動では、「にちなん★ころばん体操」をしています。おじゃみなど懐かしいゲームや誕生会を企画して写真付きのカードを送って喜ばれています。少人数ですがみなさん毎回楽しみに集まっています。

サポーター派遣について

派遣期間は本年度末までです。それ以降継続される場合は再度お申込みが必要です。

毎週1回開催の場合 サポーターを月に2回派遣します。

毎月2回開催の場合 サポーターを月に1回派遣します。

※自主活動日には、「にちなん★ころばん体操」を実施してください。

地区で準備していただくこと

会場、椅子

※会場使用料等の必要経費は、申込者の負担でお願いします。

お申し込み…隨時受付いたします。

申込用紙を長寿課窓口へご提出ください。

【問い合わせ先】市役所長寿課 地域包括ケア推進係 電話27-3154