



貯筋教室

島原市では、介護が必要な身体にならないための3ヶ月間(12回)の介護予防教室を、各地区の公民館等で実施します。
友だちづくりや外出の機会を増やすためにも参加してみませんか？
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

・運動・認知症予防・レクリエーション など
看護師等が指導いたします。

運動が中心の教室です!

皆さんと一緒に楽しく「筋肉貯金」を始めましょう。

※運動ができる服装でおいで下さい。お茶、筆記用具、汗拭きタオルもお忘れなく。



*送迎が必要な方は要相談。
片道150円

《対象者》

島原半島在住の65歳以上の高齢者で、要支援1~2又は事業対象者

《開催日時と開催場所》

平成29年5月の2週目からスタート

参加期間は3ヶ月です!

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 10:00~11:30	安中公民館	島原文化会館	有明公民館	福祉センター
午後 14:00~15:30	三会公民館	白山公民館		杉谷公民館

(主催)

島原地域広域市町村圏組合 介護保険課 地域支援係

(島原市有明町大三東戊1327番地 島原市役所有明庁舎3階)

☎61-9102

☎080-8381-4669(直通)

担当：遠藤・伊藤

