



# 貯筋教室

南島原市では、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。



## 《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	北有馬保健センター		あけぼの会館	加津佐保健センター
午後 14:00~15:30	堂崎公民館	口之津公民館	深江公民館	原城オアシスセンター

(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

☎080-2710-3116(直通)

担当：田中・江越・矢野

