

雲仙市貯筋教室

いくつになっても自分の足で歩けるよう、
仲間と一緒に足腰を鍛えましょう！
看護師が毎回、運動指導を行います。

参加費
無料

運動中心の教室です

- ・対象：65歳以上で運動制限のない方
（要介護1～5の認定を持っている方は除く）
- ・内容：運動、レクリエーション、認知症予防の脳トレなど
（運動のしやすい服装でお越しください）
- ・場所：各町の公民館や保健センターなど



※初めて参加される時は、電話での申し込みをお願いします。

《開催日時と場所》

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00～11:00		国見町 10:15～	小浜町	愛野町	千々石町
14:00～15:00	瑞穂町	吾妻町	小浜町 13:30～	南串山町	千々石町



- ～持ってくるもの～
- ・お茶
 - ・汗拭きタオル
 - ・筆記用具
 - ・眼鏡（必要な方）



雲仙市 福祉支援課 介護予防班（千々石庁舎）

電話：0957-47-7784（直通） 時間：8:30～17:00（土・日・祝を除く）

※ 各町の開催会場は、電話でおたずねください。