

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		満席 国見町	小浜町	満席 愛野町	千々石町
14:00~15:00	満席 瑞穂町	吾妻町	小浜町 13:30~	満席 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)



※国見町・瑞穂町・愛野町・南串山町は、満席
のため新規参加受付は見合わせています。
(令和8年4月時点)

雲仙市 福祉支援課 介護支援班 (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。