

よくつまづく  
ようになった…

坂道・段差が歩きづらくて  
買い物に行くのも大変になっ  
てきた…

運動習慣がない方でも簡  
単にできる運動メニュー  
です




こんな心当たりはありませんか？

気づいたら積極的に運動に取り組みましょう！

## 鏡石町

# 「けんこう貯筋教室」のご案内

対象者	65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が認められる方
期間	1クール（期間）3か月間（毎週火曜日、全13回） ※詳しい日程は別紙をご確認ください
場所	池田記念病院（リハビリ室）（初回のみ町保健センターで実施） ※自宅から会場まで送迎いたします。 
内容	理学療法士等の専門職と一緒にを行う運動プログラムです。 ・時間は1時間程です。 ・身体の柔軟性を高めるストレッチや体操、トレーニングマシンを使った筋力アップのための運動
料金	1か月あたり 2,000円

【お問合せ】 鏡石町福祉こども課

☎62-2210

鏡石町地域包括支援センター

☎92-3212