

3か月間で、より元気に！ 元気カレッジ

こんな思い、ありませんか？

公民館まで
歩いて行きたい！

入院して落ちた
体力を戻したい！



自粛生活で
弱った足腰を鍛えたい！

少しでも楽に
洗濯やゴミ捨てが
できるようになりたい！

挑戦しませんか？

3か月間で、体力の回復・向上を目指します！

【対象者】 要支援1・2、お元気チェックシートで基準に該当した方

【時 間】 1回 1時間30分

【回 数】 週2回、3か月間(全24回)

【参加費】 1回 500円

【場 所】 ミナノジムMINO、あすひと ※開始月によって決まります

【内 容】 ストレッチ、筋力トレーニング、運動機器を使ったトレーニングなど

【指導者】 理学療法士などのリハビリ専門職

【持ち物】 室内用の靴、タオル、飲み物

【送 迎】 あり



希望する方はご連絡ください

相談員がご自宅に訪問させていただきます

地域包括支援センター	地区ステーション	クリーンパル・ゆう	☎52-8885
		芳樹園	☎53-2134
		社会福祉協議会	☎52-9123

内容などのお問合せ

筑後市 高齢者支援課 ☎ 0942-53-4255

ミンナノジム MINO

【開始月】 7月、10月、1月

【曜日】 7月:火・金曜日、8月以降:火・木曜日

【時間】 午後1時～午後2時30分

【場所】 山ノ井233-4



あすひと

【開始月】 8月、11月

【曜日】 火・金曜日

【時間】 午前10時～午前11時30分

【場所】 和泉302-8

