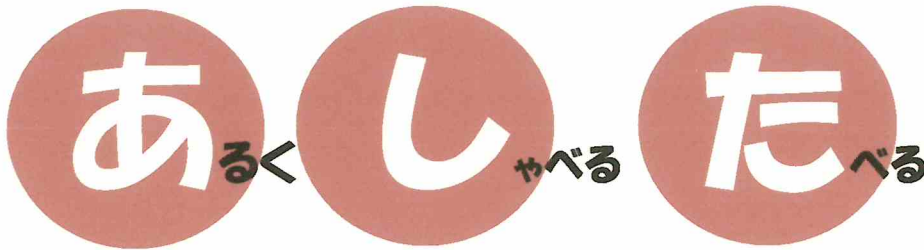


～大井沢地区限定～

参考



# 教室

参加者募集!

明日も元気で、いきいきとしゃべり、おいしく食べよう!を学ぶ教室です

## 対象者

大井沢地区にお住いの70歳以上84歳までの女性で、  
要支援・要介護認定者を受けていない方、及び運動制限がない方

## 場所・日時

場所	守谷市民交流館(モリヤガーレ)	東板戸井集落センター
対象年齢	70～79歳	75～84歳
第1回	10月1日(月)14:00～16:00	10月4日(木)10:00～12:00
第2回	10月15日(月)14:00～15:30	10月18日(木)10:00～11:30
第3回	10月29日(月)14:00～15:30	11月1日(木)10:00～11:30
第4回	11月12日(月)10:00～11:30	11月15日(木)10:00～11:30
第5回	11月26日(月)10:00～11:30	11月29日(木)10:00～11:30
第6回	12月10日(月)10:00～12:00	12月13日(木)10:00～12:00

## 内容

第1回	受付・健康チェック 簡単体力チェック あした体操(下肢筋力アップ・膝痛予防・腰痛予防) 宿題
第2回 ～ 第5回	健康チェック ミニ講話 あした体操(下肢筋力アップ・膝痛予防・腰痛予防) 宿題
第6回	健康チェック 簡単体力チェック あした体操(下肢筋力アップ・膝痛予防・腰痛予防)



リハビリの  
専門職が指導  
します!!

<申し込み> 守谷市役所 介護福祉課 地域包括支援センター  
電話:0297-45-1744

8月31日(金)までに、電話か窓口に申し込みください