

100歳元気プロジェクト・介護予防普及啓発事業

# 『ゲンキー 介護予防教室』 のご案内

参加費  
無料

事前申込  
不要

※一部、要申込み



プロジェクトキャラクター  
ゲンキー

この教室では、介護予防に関する情報等を広くみなさんに知ってもらい、いつまでも健やかに地域で過ごせるように介護予防の充実を図ることを目的としています。お気軽にご参加ください！

**日時** 毎週水曜日（令和3年12月1日より開始）

① 9:30～11:30（75歳以上の方向け）

② 13:30～15:30（60～74歳以下の方向け）

※開始10分前までお集まりください。

※年齢別としてますが、どちらに参加していただいても大丈夫です。

※祝日や年末年始は休止。悪天候等による教室の中止については『その他』を参照ください。

**場所** 舟形町福祉避難所 てとて

（2階 第6避難室）

**対象** おおむね60歳以上の舟形町民

特に…体力の衰えがあると感じ始めた方や感じ始めたかたや地域のボランティアとして介護予防活動を支援・普及に興味のある方は是非ご参加ください。

裏面もご覧ください



## 内容 介護予防に関わる講話・実技

※動きやすい服装でご参加ください。

### 持ち物

- ・内履き（ズックなどのかかとのあるもの。）
- ・お茶などの水分補給できるもの
- ・タオル

### 送迎

希望される方は、**地域包括支援センター**までお申し込みください。

【申込先】舟形町地域包括支援センター ☎32-0690

### その他

- 当教室では医学的な健康診断を行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとでご参加ください。（運動制限のある方はかかりつけの医師等に相談の上、ご参加ください）。
- 教室の日程は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。
- 教室の2時間前から教室開始までに「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。



教室についてのお問い合わせは

**舟形町地域包括支援センター**

電話：32-0690 時間：8：30～17：00（土・日・祝を除く）