

日常生活動作に不安がある高齢者の方へ

元気アップ教室のご案内

おすすめしたい方

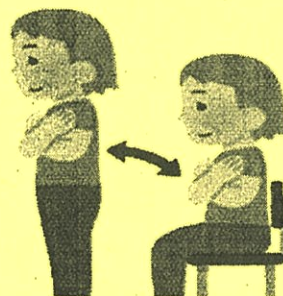
- ・最近、立ち歩きしにくい・転びやすくなったという方
- ・運動不足を感じている方など

対象者

大紀町にお住いの昭和20年～34年生まれの方で、
簡単な聞き取りを行い、必要と判定された方

教室の流れ

1. 体調の確認・血圧測定をします
2. みんなで筋力アップ運動をします
3. 理学療法士から自宅でできる運動を紹介します



期 間	毎週火曜日（約3カ月）
時 間	午前10時～11時
場 所	七保支所
料 金	無料
定 員	8 名

申し込み期限 令和6年10月31日

問い合わせ先
大紀町地域包括支援センター
電話 0598-84-8050