

令和6年度 まめでいきいき教室

開催のお知らせ

木祖村役場 住民福祉課

全身のストレッチをしたり、筋力をつけたり、脳の血流をよくする体操を行う教室です。個人の体に合わせて1行いますので、体に不安のある方も無理なく参加していただけます。週に1回楽しく体を動かして、健康づくりをしていきましょう。

1. とき

初回は5月8日(水) その後は、毎週水曜日

午後1:00~1:50 と 午後2:00~2:50 の**2グループ**に分かれて行います。

2. ところ **保健センター**

3. 対象者 おおむね65歳以上

4. 内容

椅子や床に座って、軽い筋肉トレーニング、全身のストレッチ、脳の血流をよくする体操など体の動きと頭の中のイメージを結び付けたりします。

5. **参加費** 1回300円 ***半年ごと徴収**させていただきます。

6. **持ち物** 飲み物、タオル、**このちらし**

7. 参加申込

5月2日(木)までに担当に連絡してください。

24名程度(1グループ12名程度×2)の募集とさせていただきます。

前半グループか、後半グループかは、参加者にご連絡します。

8. **感染症予防**

新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症を引き起こすウイルスは存在します。この教室は重症化リスクの高い65歳以上の方々を対象していることから、今後も適宜、換気するなど感染症対策は続けてまいります。

参加者のみなさんも、感染症予防に留意いただき

- ・体温、血圧、体調などを確認後、保健センターへお越しください。
- ・マスクの着用は個人の判断が基本となりますが、65歳以上の方々が集まる場なので、マスク着用を推奨いたします。

笑顔で、楽しく、お会いしましょう！

【申し込み先】

木祖村役場 住民福祉課 (地域包括支援センター)
担当：奥原・太田 電話：36-2001 FAX：36-3344