

3か月間

# 短期で筋力UP!

## IADL向上教室のご案内



加齢により筋力が落ちて出来なくなったことはありませんか？  
そんなあなたにピッタリの教室です。

【対象となる方】 ◇要支援1・2の認定を受けている方  
◇基本チェックリストで該当された方（事業対象者）  
※デイサービスを利用されている方は、参加できません

【費用】 ¥3,000円（1か月あたり1,000円）（資料代・保険料等）

【定員】 各コース2名まで（最大4名）

【内容】 運動事業者の指導による、筋力トレーニング・町トレ等

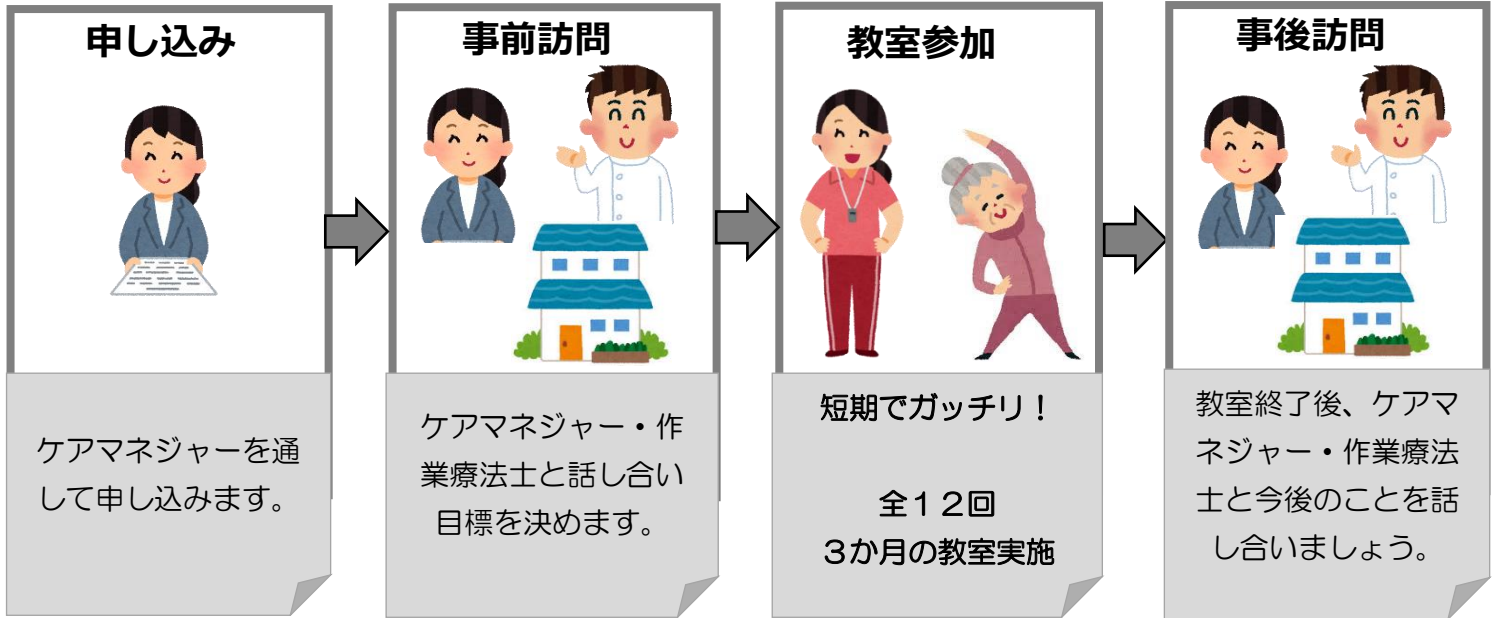
【申込方法】 ケアマネジャーを通じてお申し込みいただけます。

【会場】 ふれあいいちよう館 ※送迎についてはケアマネジャーに相談しましょう。

【スケジュール】 毎週 水曜日（※）の週1回、全12回参加する教室です。  
※祝祭日・年末年始等の休庁日を除く  
午後1時40分～3時40分（受付 午後1時25分～）

| コース | 開始日        | 終了日        | 申し込み〆切     |
|-----|------------|------------|------------|
| 1期  | 2023/5/17  | 2023/8/2   | 2023/5/2   |
| 2期  | 2023/6/14  | 2023/8/30  | 2023/5/31  |
| 3期  | 2023/7/12  | 2023/9/27  | 2023/6/28  |
| 4期  | 2023/8/9   | 2023/10/25 | 2023/7/26  |
| 5期  | 2023/9/6   | 2023/11/22 | 2023/8/23  |
| 6期  | 2023/10/4  | 2023/12/20 | 2023/9/20  |
| 7期  | 2023/11/1  | 2024/1/24  | 2023/10/18 |
| 8期  | 2023/11/29 | 2024/2/21  | 2023/11/15 |
| 9期  | 2023/12/27 | 2024/3/27  | 2023/12/13 |

— 3か月間の流れ —



【講座を修了した方の声】

**短期でガッチリ!**

Speech bubbles containing feedback from participants:

- 気持ちが前向きになった
- 腰痛がなくなり歩くのが楽になった
- 階段の昇り降りがスムーズになった
- お友達とまた旅行に行けるようになった
- 楽しく通えた

【会場のご案内】



会場までの移動手段

について

◆ケアマネジャーとの相談で、送迎が必要と判断された方は、送迎の利用ができます。(無料)