

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3名まで（最大6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

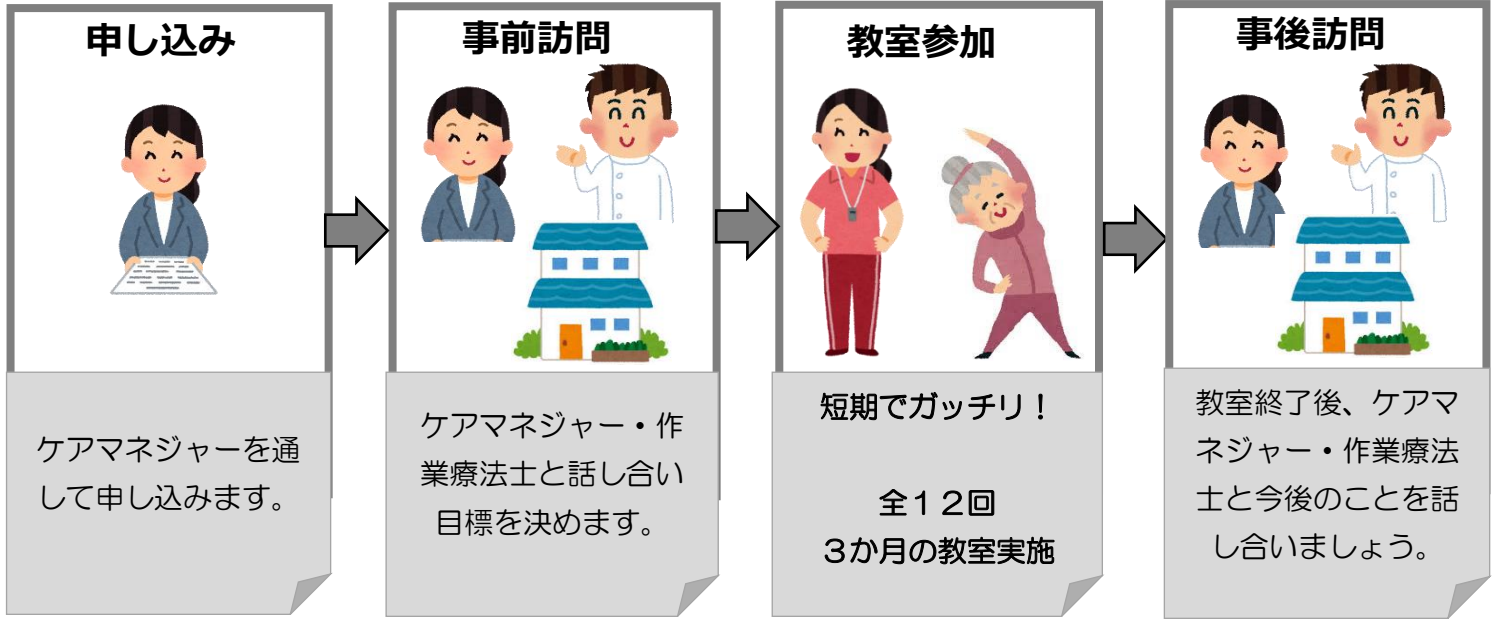
【申込方法】 ケアマネジャーを通じてお申し込みいただけます。

【会場】 ふれあいけやき館 ※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 月曜日（※）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30分～3時30分（受付 午後1時15分～）

コース	開始日	終了日	申し込み〆切
1期	2023/4/17	2023/7/3	2023/4/3
2期	2023/5/15	2023/8/7	2023/5/1
3期	2023/6/12	2023/9/4	2023/5/29
4期	2023/7/10	2023/10/16	2023/6/26
5期	2023/8/14	2023/11/13	2023/7/31
6期	2023/9/11	2023/12/11	2023/8/28
7期	2023/10/23	2024/1/22	2023/10/10
8期	2023/11/20	2024/2/26	2023/11/6
9期	2023/12/18	2024/3/25	2023/12/4

— 3か月間の流れ —



【講座を修了した方の声】

**短期でガッチリ！**

気持ちが前向きになった

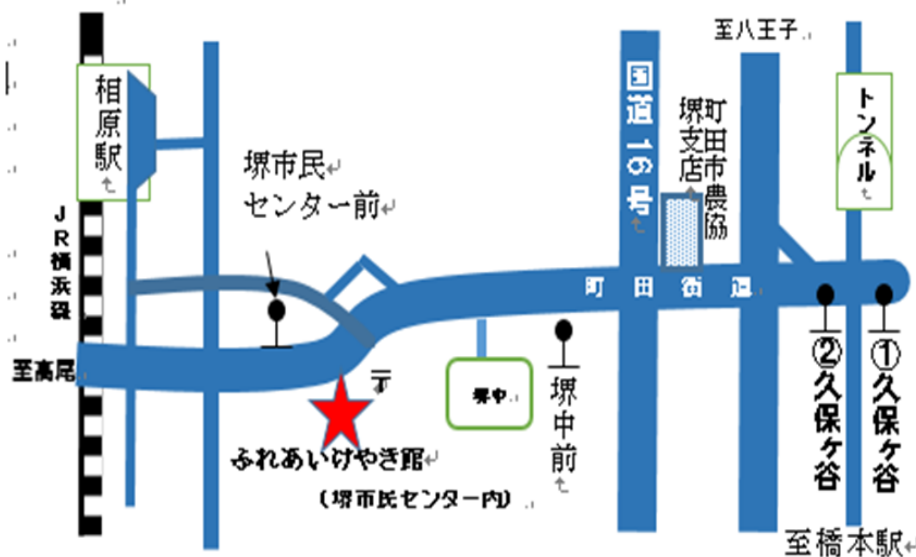
腰痛がなくなり歩くのが楽になった

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)