

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】 ふれあいもみじ館 ※送迎についてはケアマネジャーに相談しましょう。

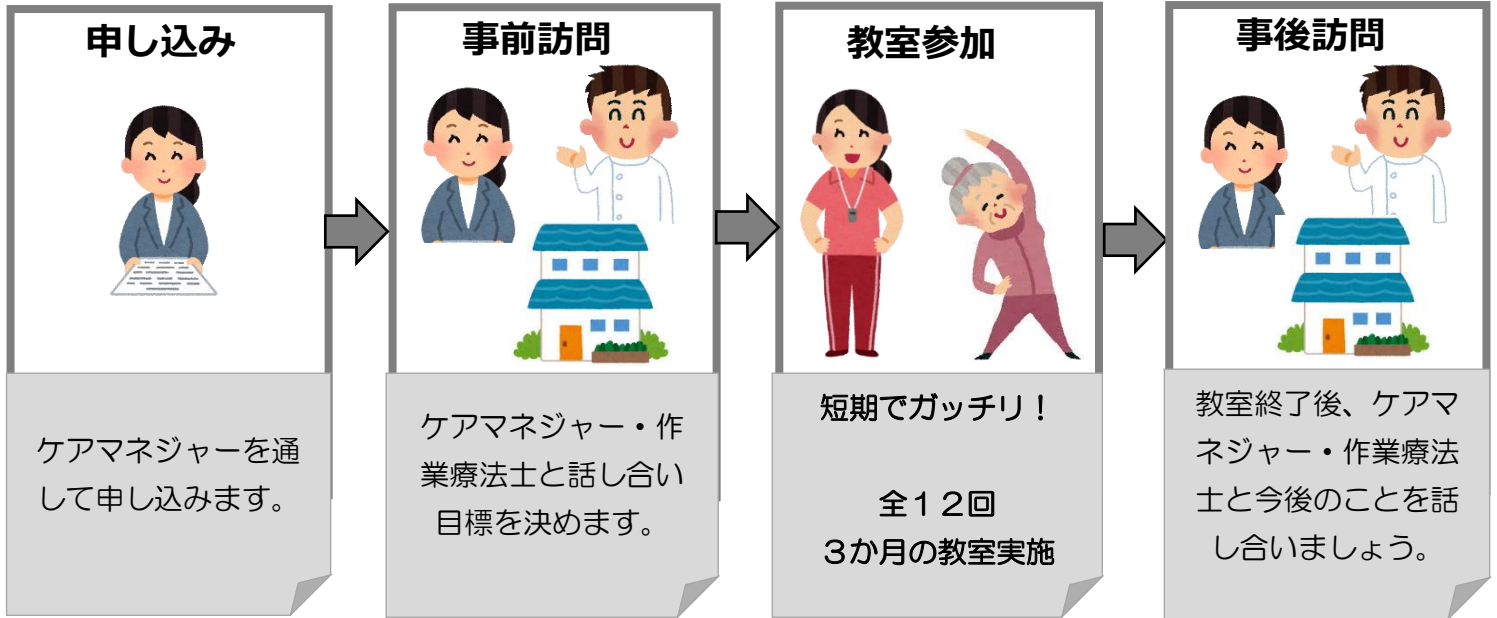
【スケジュール】 毎週 水曜日（※）の週1回、全12回参加する教室です。

※祝祭日・年末年始等の休庁日を除く

午前9時30分～11時30分（受付 午前9時15分～）

コース	開始日	終了日	申し込み〆切
1期	2023/5/31	2023/8/16	2023/5/17
2期	2023/6/28	2023/9/13	2023/6/14
3期	2023/7/26	2023/10/11	2023/7/12
4期	2023/8/23	2023/11/8	2023/8/9
5期	2023/9/20	2023/12/6	2023/9/6
6期	2023/10/18	2024/1/10	2023/10/4
7期	2023/11/15	2024/2/7	2023/11/1
8期	2023/12/13	2024/3/6	2023/11/29
9期	2024/1/10	2024/4/10	2023/12/27

— 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

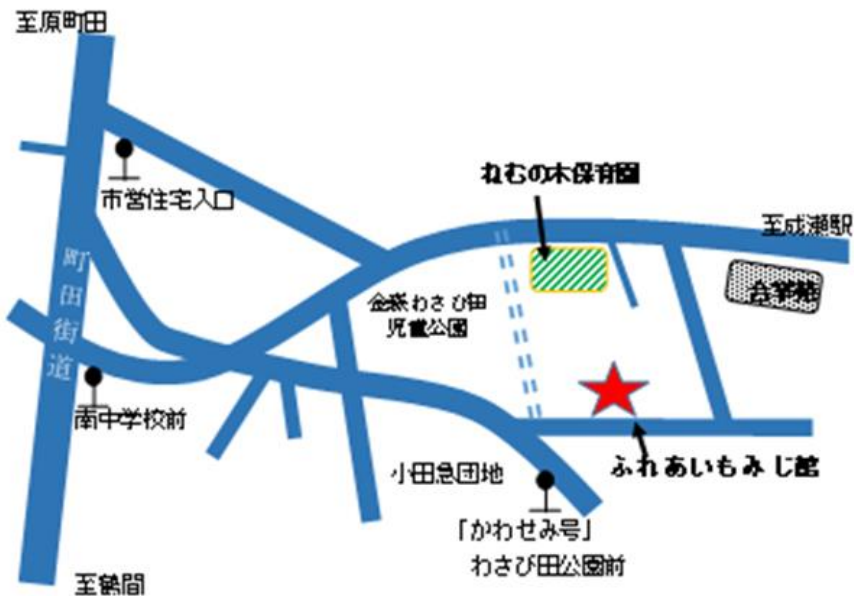
腰痛がなくなり歩くのが楽になった

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)