

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

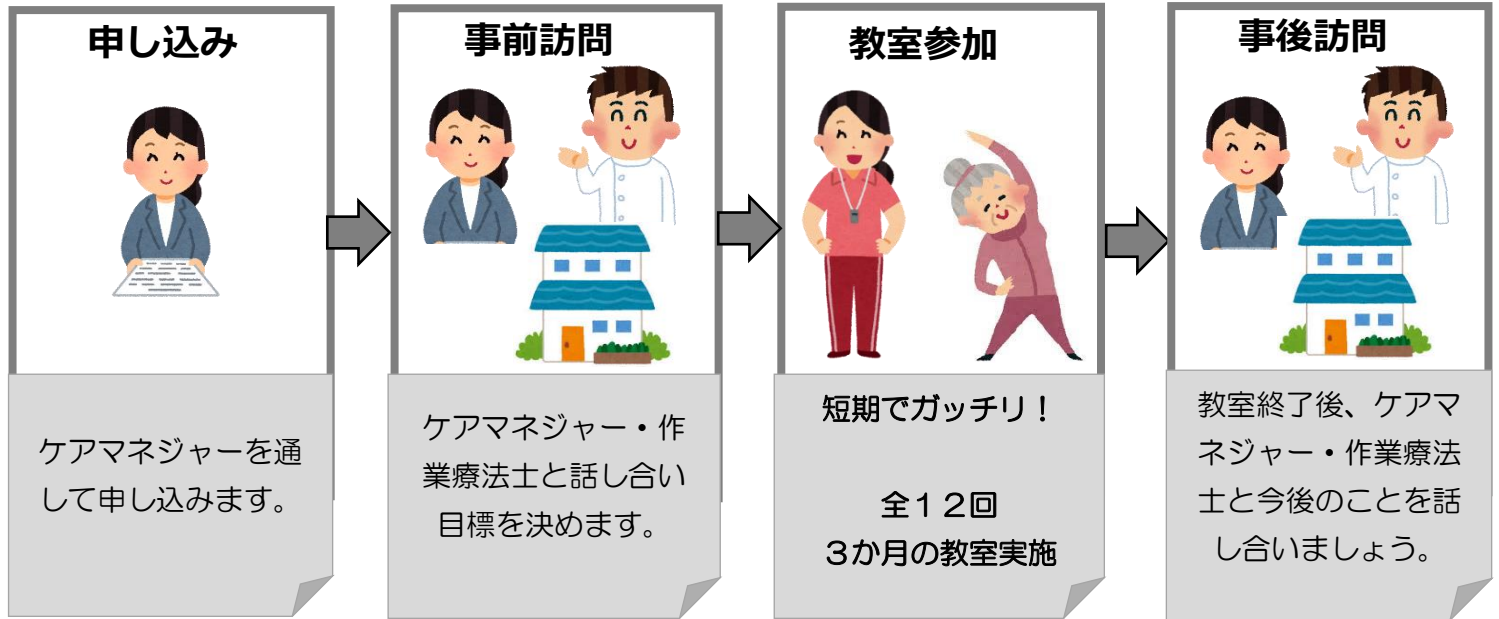
【申込方法】 ケアマネジャーを通じてお申し込みいただけます。

【会場】 ふれあい桜館 ※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 金曜日（※）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2時00分～4時00分（受付 午後1時45分～）

コース	開始日	終了日	申し込み〆切
1期	2023/4/21	2023/7/14	2023/4/7
2期	2023/5/26	2023/8/18	2023/5/12
3期	2023/6/23	2023/9/15	2023/6/9
4期	2023/7/21	2023/10/13	2023/7/7
5期	2023/8/25	2023/11/17	2023/8/10
6期	2023/9/22	2023/12/15	2023/9/8
7期	2023/10/20	2024/1/19	2023/10/6
8期	2023/11/24	2024/2/16	2023/11/10
9期	2023/12/22	2024/3/22	2023/12/8

— 3か月間の流れ —

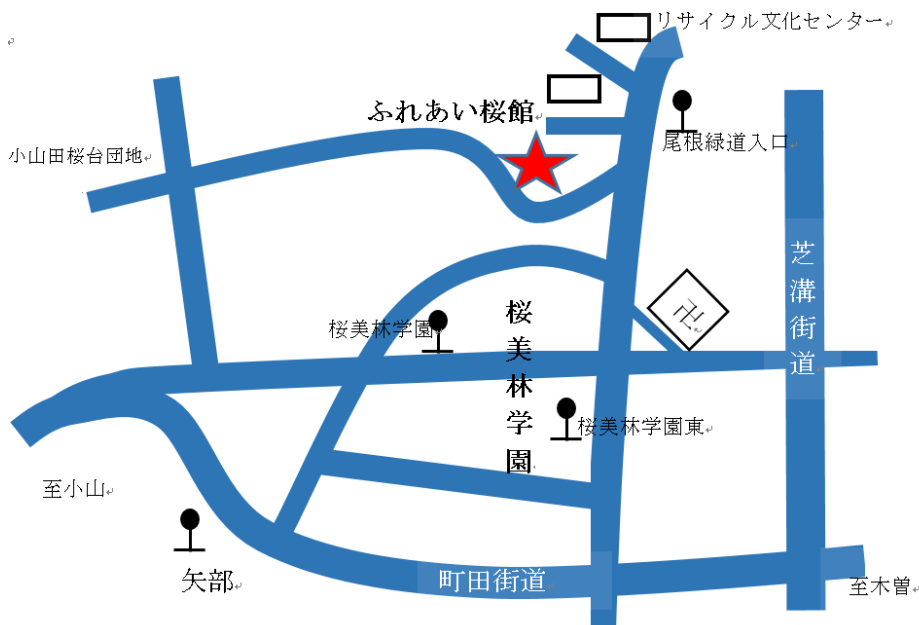


【講座を修了した方の声】

At the top center is a red-bordered box with the text **短期でガッチリ!**. Below it is a central illustration of an elderly woman with her arms raised in a celebratory gesture, surrounded by yellow stars. Five speech bubbles contain the following text:

- 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)