

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

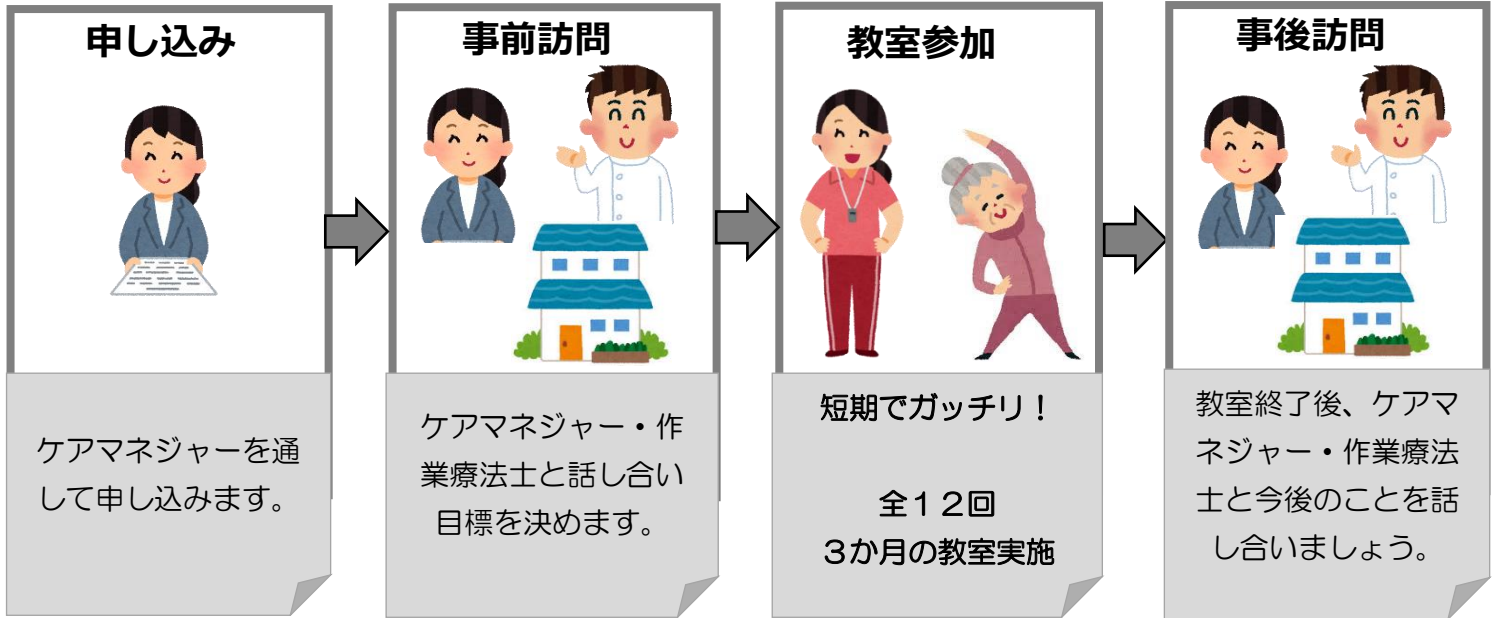
【申込方法】 ケアマネジャーを通じてお申し込みいただけます。

【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 木曜日（※）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 | 2023/4/20 | 2023/7/13 | 2023/4/6 |
| 2期 | 2023/5/25 | 2023/8/10 | 2023/5/11 |
| 3期 | 2023/6/22 | 2023/9/7 | 2023/6/8 |
| 4期 | 2023/7/20 | 2023/10/5 | 2023/7/6 |
| 5期 | 2023/8/17 | 2023/11/2 | 2023/8/3 |
| 6期 | 2023/9/14 | 2023/12/7 | 2023/8/31 |
| 7期 | 2023/10/12 | 2024/1/4 | 2023/9/28 |
| 8期 | 2023/11/9 | 2024/2/1 | 2023/10/26 |
| 9期 | 2023/12/14 | 2024/2/29 | 2023/11/30 |
| 10期 | 2024/1/11 | 2024/3/28 | 2023/12/28 |

— 3か月間の流れ —



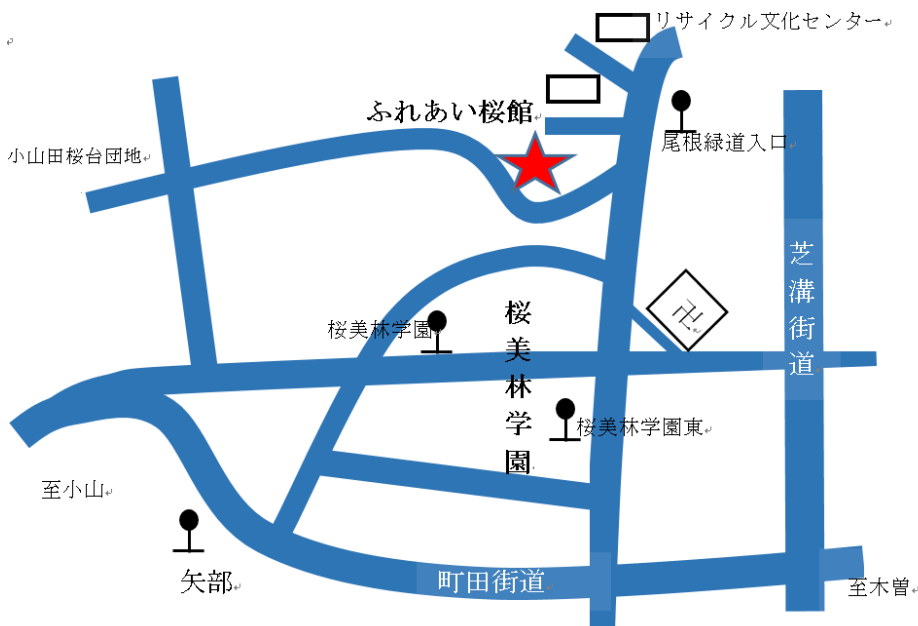
【講座を修了した方の声】

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. Four 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

At the bottom right, a separate speech bubble says: 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)