

ひとりで頑張るあなたのために、

老人福祉センターがやる気サポート！

無料!

健やかプログラム

対象者：知立市在住で、60歳以上の介護保険の認定を受けていない人

筋肉は使わないとどんどん落ちていくもの。新しい生活様式を求められる中で、自分に合った運動を無理なくコツコツ続けましょう。

健やかプログラムでは、個人のレベルに合わせた計画（健康プラン）を医療専門職等と一緒に考えます。体組成計を使って自分のカラダを知り、健康管理に役立てましょう。

全6回 半年間の予定表

① **9月20日(水)** ★体力測定 ★体組成計 ★健康プラン作成
10:00～11:30

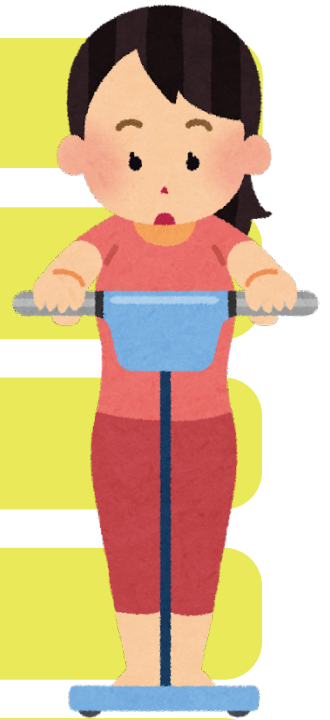
② **10月18日(水)** ★体力測定 ★集団指導(理学療法士)
10:00～11:30

③ **11月15日(水)** ★体力測定 ★集団指導(管理栄養士)
10:00～11:30

④ **12月20日(水)** ★体力測定 ★音楽体操
10:00～11:30

⑤ **1月17日(水)** ★体力測定
10:00～11:30

⑥ **2月21日(水)** ★体力測定 ★体組成計 ★集団指導(管理栄養士)
10:00～11:30



申込期間は、令和5年8月9日(水)～8月18日(金)まで。
定員20名を超える場合は、抽選となります。

申込み・問合せは…



知立市老人福祉センター

☎ 472-0023 知立市西町草刈10番地5 (スギ薬局知立福祉アリーナ内)
ゴーゴー イチバンマルヨ

Tel・Fax 55-1804

【休館日】月曜日(祝日の場合は開館)・年末年始(12/29～翌1/3)
【開館時間】午前9時～午後5時