

介護予防だより

やるっぴ!

まちかど運動教室 参加者募集!!

理学療法士、健康運動指導士等の体操教室で、いつまでも自立して、元気に過ごせる健康なカラダづくりを目指します。ぜひご参加ください。

※マスクの着用と検温にご協力ください。

対 市内在住の65歳以上の人

持 タオル、飲み物、運動ができる服装、運動靴、マスク

¥ 無料

申 不要(老人福祉センターは申込みが必要です。)



①市内在住者向け

所	時	定	備考
プラザ昭和	毎週火曜日 午後1時30分～2時30分	15人	※当日先着順
福祉の里八ツ田	毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	30人	※当日先着順
老人福祉センター	毎週金曜日 (1) 午後1時30分～1時55分 (2) 午後2時～2時25分	各12人	申 老人福祉センター (☎55-1804)

※アサヒ乃湯会場は、現在休止中です。再開までお待ちください。

②各地区在住者向け

各地域の人を対象に公民館等で実施しています。詳細はホームページでご確認ください。

【実施地区】

八橋地区、牛田地区、上重原地区、山町地区、弘法地区、来迎寺地区、中山地区、長篠地区、新林地区

※谷田地区は現在休止中です。再開までお待ちください。

問 長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191 FAX 83-1141)

地域がいきいき 集まろう! 通いの場

厚生労働省では、特設Webサイトを公開し、新型コロナウイルス感染症に気を付けつつ、健康を維持するための情報を紹介しています。情報を活用し、ココロもカラダも健康になりましょう。

詳細は「厚生労働省 通いの場」で検索するか、右記QRコード (<https://kayoinoba.mhlw.go.jp>) からご覧ください。



☐ 福祉・介護に関する相談は下記へ

知立市東部地域包括支援センター (☎82-8855)

知立市西部地域包括支援センター (☎81-8880)

ヴィラトピア知立在宅介護支援センター (☎83-2022)

在宅介護支援センターほほえみの里 (☎85-2532)

