

男性のための 筋力アップ運動教室

参加者
募集中！

市内在住の65歳以上の男性を対象に、
運動教室を開催します。介護予防の講話
を聞き、楽しく体を動かして、一緒に筋力
・体力アップを目指しましょう。

運動教室で
筋力アップ！



専門職の
介護予防講話
が聞ける！

運動を通して
楽しみながら
社会参加



毎週木曜日

午後1時30分～3時30分（受付1時～）

日 程	会 場	講 師
① 5月22日 体力測定	市民交流センター2階多目的ホール	★運動指導
② 5月29日		
③ 6月5日	宮古保健センター（市役所） 大会議室	 いきいき おらんど近内所長 健康運動指導士 大槌和広氏
④ 6月12日		
⑤ 6月19日		
⑥ 6月26日	市民交流センター2階多目的ホール	
⑦ 7月3日		
⑧ 7月10日		
⑨ 7月17日 体力測定		
⑩ 7月24日		

お車でお越しの際は、無料処理を行います。当日受付にご提示ください。

★介護予防講話
・体力測定

宮古第一病院
理学療法士
作業療法士等

※広報掲載時から変更しています

お車でお越しの際は、無料処理を
行います。当日受付にご提示くだ
さい。

★介護予防講話
・体力測定

宮古第一病院
理学療法士
作業療法士等

【持ち物】飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク（上履きはいりません）

【感染症対策のお願い】※発熱等の症状がある場合は、お休みするようご協力をお願いします

1. 体温測定・健康状態の確認
2. マスクの着用
3. 手洗い・うがいの励行

問い合わせ・申し込み〆切：5月19日（月）

電話予約 宮古市介護保険課
地域包括支援センター
0193-68-9086

WEB予約

