

参加費無料  
送迎あり

# 介護予防のための運動教室

## 令和7年後期コース(10月～3月)募集中

この教室は、介護が必要になる一歩手前の段階で運動に取り組み、住み慣れた家で不自由ない暮らしを続けられるようにするものです。

6か月間で運動習慣を付け、元気な足腰を取り戻しましょう！

☆対象 65歳以上の介護予防が必要だと思われる方

(要介護1～5の方は対象外です。)

☆運動機能をチェック！当てはまる項目に☑をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/>	①階段を昇るときはいつも手すりや壁をつたっている
<input type="checkbox"/>	②椅子に座った状態から何かをつかまらなると立てない
<input type="checkbox"/>	③15分位続けて歩けない
<input type="checkbox"/>	④この1年で転んだことがある
<input type="checkbox"/>	⑤転倒に対する不安が大きい



3つ以上に該当したら、対象になるか相談してみましょう。

日時 10月～3月 月曜日～金曜日までのいずれか週1回

時間 10時～11時30分

場所 近内介護予防拠点施設「いきいきおらんど近内」

内容 健康運動指導士のもと、足腰を鍛える体操を中心に行います。その他、レクリエーションなど参加者同士で楽しめる内容も準備しています。

※田代・川井地区は送迎できません。重茂・田老・新里地区の方はご相談ください。



一人では続かない運動も、皆さんと一緒なら、運動できる！



体が楽になった！



階段を降りるのがこわくなくなった！

<申込み> 〆切 9月1日(月)  
宮古市介護保険課(地域包括支援センター)  
電話 0193-68-9086