

# 介護予防のための運動教室

参加費無料  
送迎あり

## 令和8年度前期コース(4月～9月)募集中

この教室は、65歳以上の介護予防が必要な方を対象にしています。  
介護が必要になる一歩手前の段階で運動に取り組み、住み慣れた家で自立した生活を続けられることを目的に実施するものです。

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！

※要介護1～5の方は対象外です。

日 時 4月～9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、栄養・歯科講話等。

※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。

### <利用の流れ>

①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。

	① 階段を昇るときはいつも手すりや壁をつたっている
	② 椅子に座った状態から何かをつかまらないと立てない
	③ 15分位続けて歩けない
	④ この1年で転んだことがある
	⑤ 転倒に対する不安が大きい



②3つ以上に該当したら、介護保険課に参加希望の連絡をします。

③職員がご自宅へ訪問し、身体状況などを伺い利用を決定します。

④ご自宅にて申込書の記入を行います。



一人では続かない運動も、  
皆さんと一緒になら、  
運動できる！

階段を降りるのが  
こわくなくなった！

体が楽になった！

<申込み>〆切 3月2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