

令和7年度 まめでいきいき教室

各戸配布

開催のお知らせ

木祖村役場 住民福祉課

全身のストレッチをしたり、筋力をつけたり、脳の血流をよくする体操を行う教室です。個人の体に合わせて行いますので、体に不安のある方も無理なく参加していただけます。週に1回楽しく体を動かして、健康づくりをしていきましょう。

1. とき

初回は5月7日（水） その後は、毎週水曜日
午後1：30～2：50

2. ところ 保健センター

3. 対象者 おおむね65歳以上

4. 内容

椅子や床に座って、軽い筋肉トレーニング、全身のストレッチ、脳の血流をよくする体操など体の動きと頭の中のイメージを結び付けたりします。

5. 参加費 1回300円 *半年ごと徴収させていただきます。

6. 持ち物 飲み物、タオル、このちらし

7. 参加申込

5月1日（木）までに担当に連絡してください。

8. 感染症予防

新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザ、ノロウイルスなど、感染症を引き起こすウイルスは存在します。この教室は重症化リスクの高い65歳以上の方々を対象していることから、今後も適宜、換気するなど感染症対策は続けてまいります。

参加者のみなさんも、感染症予防に留意していただき

- ・体温、血圧、体調などを確認後、保健センターへお越しください。
- ・マスクの着用は個人の判断が基本となりますが、65歳以上の方々が集まる場なので、マスク着用を推奨いたします。

笑顔で、楽しく、お会いしましょう！

【申し込み先】

木祖村役場 住民福祉課（地域包括支援センター）
担当：神田・太田 電話：36-2001 FAX：36-3344