

一般介護予防事業

パワーアップ教室

NPO 法人 なぎそ福祉会では、町からの委託を受けて、パワーアップ教室を開催しています。

令和7年度の教室は県の事業を活用し、理学療法士の齊藤拓也先生が各会場へ来場され、運動のお話と実践を行う日があります。齊藤先生のアドバイスを取り入れ、効果的な運動が行える内容となっています。

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らせるように、パワーアップ教室と一緒に運動してみませんか？

利用料 (1回) 300円

参加対象 65歳以上で日常生活に介助不要な方

開催日 毎月3回（1回当たり1時間30分程度）

会場・時間 各地区で異なりますので裏面をご覧ください

齊藤拓也 先生のご紹介



齊藤拓也 理学療法士 諏訪中央病院 リハビリテーション科所属

運動を始めるのに、遅すぎるということはありません。今日から少しずつ体を動かすことで、体は必ず応えてくれます。皆様のペースに合わせて、無理なく続けられる運動をご提案します。一緒に頑張りましょう！

筋トレ

足腰を
強くする



ほぐし

身体の動きを
良くする



リフレッシュ

笑いながら
頭の体操
ストレッチ



体力測定

年に2回
体力チェック



初回限定
無料体験
できます

パワーアップ教室にご興味のある方、参加を迷われている方、初回に限り**無料**でご参加いただけます！お気軽にお問い合わせください。

参加には **事前のお申し込みが必要** となりますので、下記へご連絡ください。また、送迎も対応いたしますので、ご希望の方はあわせてお知らせください。

●お申し込み・連絡先

NPO法人なぎそ福祉会 TEL.0264 (57) 3938

●その他 お問い合わせ

地域包括支援センター（南木曽町役場内） TEL.0264 (57) 2001

パワーアップ教室スケジュール

各会場、月3回開催されます。詳しくはお問い合わせください。

対象地区	会場	開催曜日	開催時間
与川・北部 地区	北部分館	月 曜日	【4月～6月】13:30～15:00 【7月～9月】10:30～12:00 【10月～3月】13:30～15:00
三留野 地区 (神戸地区をのぞく)	南木曽会館	火 曜日	
神戸・妻籠 田立 地区	南木曽会館	木 曜日	
蘭・広瀬 地区	蘭分館	金 曜日	



●教室の内容

来場(送迎あり) → 健康チェック → 体操 → 休憩・レク → 連絡等 → 解散

●持ち物

上履き、飲み物(水分補給)、健康手帳(お持ちでない方は配布します)

その他 各自で必要なもの

●その他

参加される際には、自宅で検温・血圧測定をお願いします。

動きやすい服装、また当面は不織布マスクの着用をお願いします。

地域みなさんと健康づくり
楽しみながら運動をしませんか

