


令和6年度 介護予防事業のご案内



◆木曜体操事業◆～健康づくりをしたい方～

日 程： 毎週木曜日 午後 1時30分～ 2時30分
(初回 令和6年 4月4日)

対象者： おおむね65歳以上の方

場 所： 町体育館 



健康運動実践指導者 齋藤 良子 先生

参加費： 4ヶ月 2,000円
(4月、8月、12月の第1木曜日に集金します)

◆ピピリハけんこう体操事業◆

～身体に不安がある、転倒の心配がある方～

日 程： 毎月第2・4水曜日 (初回 令和6年 4月10日)

①午前 10時00分～11時30分

②午後 1時30分～ 3時00分

※①または②のどちらかの時間帯

対象者： おおむね75歳以上の方

場 所： 福社会館 第1和室



森山病院予防医学センター

理学療法士 小林 浩 先生 他

参加費： 4ヶ月 2,000円
(4月、8月、12月に集金します)

■窓 □ 地域包括支援センター (役場保健福祉課内) 電話85-2112
■申込み期限 令和6年3月15日 (金) ※期限後も随時受け付けます。