

元気に楽しく歳を重ねて頂くお手伝い！

歩いて行ける場所で、地域づくり！

はつらつ教室を開催しています！

はつらつ教室開催まで

近所の人とも
会わなくなって
寂しいわあ

公会堂くらいまでなら
歩いて行けるのだけど

たまには
人と会って
おしゃべり
もいいなあ



最近足腰
が弱って
きたなあ

もっと元気
になりたい！！
何か方法は
ないかな？

はつらつ教室開催のお願い

- ・週1回体操を続ける！気持ちがある
- ・5人以上の仲間がいる
- ・体操ができる場所がある
- ・椅子がある(※)
椅子は教室中は貸出可能



体験会開催

体操で使う大型ポスター
音楽CDを資料提供します

地域包括支援センターへ連絡
TEL (0869) 24-7718

はつらつOB会の 開始



教室終了
後は...

はつらつ教室の開催

- ・週1回、全12回の教室を開催します
- ・保健師、看護師、介護予防リーダーが運動のポイントやレクリエーションを行います。



※はつらつ教室が終了したら、自主グループ活動(はつらつOB会)となります

はつらつOB会活動を支援します！

- ・ご希望があれば、翌年からは年1回体力測定を行います。
- ・体操のポイント確認やレクリエーションを指導する介護予防リーダーを派遣します。
- ・ご希望によって、保健師、看護師のミニ講話や運動指導も行います。