

いつまでも自分らしく

「困っていない」
今のうちに備えよう

生活していくために

元気アップ運動教室

参加者募集

対 象

65歳以上の市民

市の介護予防事業を利用したことのない方を優先します。
(つぎの方は対象にはなりません)

- 介護予防・生活支援サービス事業および介護保険サービスを利用している方
- 医師から運動を止められている方

会場 日程

会 場	日 程	回 数
カルチャー センター	10月20日～1月19日の火曜日 10時～11時30分	10回

定 員

各教室 20名(先着)

参 加 費

1,000円(初回に集めます。)

申 込

申込期間内にお電話でお申し込みください。
(今年度すでに参加された方は、参加できません)

申込期間

9月8日(火)から10月9日(金)まで
※定員に達しない場合は初回1週間前まで受け付けます。

教室の内容

年を重ねるごとに、食べること、体を動かすこと、
人と交流することが重要です



運 動

歩ける筋力・体力を!

- ・筋力トレーニング
- ・有酸素運動
- ・体力測定

75歳以上の方に
合わせた運動

栄養・口腔ケア

しっかり食べられる!

- ・栄養についての講話
- ・口腔ケアの講話
- ・口腔体操

認知機能

人との交流と
脳を働かせる活動を!

- ・認知機能の講話
- ・脳を活性化する運動

この教室は認定NP0法人新発田市総合型地域スポーツクラブに委託して実施します。

申込・問合せ先 新発田市高齢福祉課長寿支援係 ☎28-9202(直通)

注意事項

○基本的に祝日や休館日を除く週1回の実施となります。

ただし、会場等の都合により 11月24日、12月29日、1月5日は休みになります。

(参加決定となった方には、申込書とあわせて日程表をお送りします。)

○参加費は初回に集めます。

その後欠席や参加を辞退した場合、返金できません。

○感染症対策に留意して実施します。

当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

高齢者対象の教室となりますので、マスクを着用を推奨します。

3密を避け安全に運動を行うために、教室開催中は指導者の指示に従ってください。

交通アクセス

○市街地循環バス(あやめバス) 中央ルート(内回り、外回り)

バス停「ボランティアセンター前」から約250m

バス停「カルチャーセンター入口」から約300m

あやめバス
路線図・時刻表



○JR新発田駅から約900m

頭も体も動かして、
生涯元気を目指そう!!

【問合せ先】

新発田市高齢福祉課長寿支援係
TEL0254-28-9202(直通)

