# いつまでも自分らしく生活していくために

「困っていない」
今のうちに備えよう

# 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**　６月開始、７月開始の２教室を募集
各教室10回　裏面の表をご覧ください。

**定　　員**　各教室　２０名（**先着**）

**参 加 費**　1,000円（初回に集めます。）

**申　　込**　裏面の希望の教室を選択し、申込期間内にお電話でお申し込みください。（１人１教室のみで、重複申込はできません）

**申込期間**　６月開始教室　5月11日（月）から29日（金）まで
７月開始教室　6月1日（月）から30日（火）まで
**※定員に達しない場合は各教室初回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 | 栄養・口腔ケア | 認知機能 |
|---|---|---|
| 歩ける筋力・体力を！ | しっかり食べられる！ | 人との交流と脳を働かせる活動を！ |
| ・筋力トレーニング<br>・有酸素運動<br>・体力測定<br>75歳以上の方に合わせた運動 | ・栄養についての講話<br>・口腔ケアの講話<br>・口腔体操 | ・認知機能の講話<br>・脳を活性化する運動 |

この教室は認定NPO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）

## 会場・日程

| 教室 | 日　程 | 会　場 |
|---|---|---|
| 6月開始教室 | 6月8日～ 8月17日の月曜日<br>10時～11時30分 | 健康長寿アクティブ交流センター |
| 7月開始教室 | 7月8日～9月16日の水曜日<br>13時30分～15時 | |

※10月開始教室も予定しています。

## 注意事項

〇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 6月開始教室の7月20日
7月開始教室の8月26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。）

〇参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。

〇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。

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）