

3か月間通って 自立と自信を取り戻す！

あなたの健康状態に合わせたチャレンジプログラム！

費用は
無料！

せきニア

健康

自分らしい生活を
取り戻したいあなたへ

「立つ、歩く」
が年々しんどくな
ってきた・・・

膝や腰が痛くて
趣味もできなくな
った・・・

送迎ありでらくらく通える！関市民限定！
週2回、運動指導の専門家と一緒に運動！
自分の体に合った運動を学ぼう！

恒物集中型通所サービスC

FRIENDS

TRAINING

STUDY

【場 所】
【開催曜日】
【時 間】

わかくさプラザ内総合福祉会館 2F 介護予防センター
火・土曜日、もしくは 金・日曜日（週2回）
2時間 / 1回（午前・午後 どちらか選択）
午前：9：30～11：30 午後：14：00～16：00

【対象の方】

65 歳以上の関市民で①②に該当する方
①要支援 1・2 と判定された方
②運動機能に衰えを感じる方

お申し込みは地域支援包括支援センターへ！