

# 2021(令和3)年度 筋肉若返り運動教室年間予定

(午前9時30分～午前10時30分)

椅子座位や立位での筋トレ・バランス運動を中心としたフレイル予防を目指した誰でも参加できる教室です。



## ◎ 参加される方へのお願い

☆利用者及び同居する家族が37.5度または平熱より1度以上の発熱や症状(咳、鼻水、息苦しさ、強いだるさ、味覚・嗅覚障害)がある場合は参加を控えてください。

☆総合会館での開催では、睦合地区の日と栄地区の日に参加を振り分けておりますのでご協力ください。

☆自宅での検温と血圧測定、マスク着用でのご来場にご協力ください。



☆会場の入り口は正面玄関の1か所としますので、必ず正面玄関からお入りください。

☆入館時に検温を実施します。また、備え付けの消毒液での手指消毒をお願いします。

☆会場では他の利用者との距離を保つために配置されている椅子を動かさないでください。

☆飲み物、健康手帳、体操で使用するタオルをご持参ください。

改善センター (月曜日)	富河地区 の方に限定	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		日	12	10	7	5	23	6	18	15	13	17	7	7

万沢ふれあい センター (月曜日)	万沢地区 の方に限定	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
		日	19	17	21	12	30	13	25	29	20	24	14	14

総合会館 (金曜日)		月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
	睦合地区 の方に限定	日	16	7	4	2	7/30	3	1	5	3	14	4	4
	栄地区 の方に限定		23	21	18	16	8/20	17	15	19	10	28	18	11

運動教室の日程については諸事情により変更となることがあります。その際には「FM告知放送」や広報誌の「スマイルなんぶカレンダー」にてお知らせいたします。

お問合せ：南部町地域包括支援センター(役場分庁舎福祉保健課内)

☎：64-4836(直通) 担当：理学療法士 金森 永次