

2020(令和2)年度 認知症予防のための運動教室年間予定(変更)

(午前9時30分～午前10時30分)

◎ 内容は今までの筋力若返り運動と同様で、椅子座位や立位での筋トレ・バランス運動に加え、脳の活性化を目指した誰でも参加できる教室です。

◎ 参加される方への注意事項

☆利用者及び同居する家族が37.5度または平熱より1度以上の発熱や咳を伴う風邪症状がある方は参加を控えてください。

☆文化ホールでの開催では、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。

☆自宅で体温を測定し、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。

☆会場内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	10	11	12	1	2	3
		日	19	16	14	18	8	8
万沢ふれあいセンター (月曜日)	万沢地区の方に限定	月	10	11	12	1	2	3
		日	26	30	21	25	15	15
文化ホール (金曜日)		月	10	11	12	1	2	3
	睦合地区の方に限定	日	2	6	4	8	5	5
	栄地区の方に限定		16	20	11	22	19	12

なお、地域の公民館等をお借りして開催している出前運動教室については「新しい生活様式に適應した開催形式」を検討中のため、現時点では開催を予定しておりません。今後は少人数で集まって、ご近所単位で手軽に運動できるような取り組みを考えております。

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 担当：理学療法士 金森 永次