

スマイルなんぶ通信 No.93

スマイルなんぶ
～健康・長寿、日本一を目指して～
毎月15日は「スマイルなんぶの日」

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「地域包括支援センター（福祉保健課内）」です。

外出を控えることが増え、運動不足やストレスから心身に不調を感じていませんか？

そんな方には筋力維持をはじめとするフレイル予防のための筋トレ・バランス運動をおすすめします！

地域包括支援センターでは月に1度 **地区ごとに 筋肉若返り運動教室** を行っています。自宅でもできる、椅子に座った状態での運動を中心とした教室です。ぜひご参加ください。

対象者	会場	11月	12月	1月	2月	3月
睦合地区の方	中央公民館 (分庁舎2階)	11日	2日	13日	3日	3日
栄地区の方	中央公民館 (分庁舎2階)	25日	16日	20日	17日	17日
富河地区の方	改善センター	14日	12日	16日	6日	6日
万沢地区の方	万沢ふれあいセンター	28日	19日	23日	13日	13日

★時間は9時30分～10時30分です。事前の申し込みは必要ありません。

★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。



理学療法士が
丁寧に指導します

＜感染予防対策＞

※利用者及び同居する家族に発熱や咳、鼻水、息苦しさ、強いだるさ、味覚・嗅覚障害などの症状がある場合は参加を控えてください。

※自宅での検温と血圧測定（会場での測定も可能）の実施と、マスク着用での参加にご協力ください。

※入館時に検温、手指消毒をお願いします。

お問い合わせ 地域包括支援センター 理学療法士 金森、保健師 笠井 ☎64-4836