

今がはじめるとき！ 元気なうちから介護予防

年を重ねてもいきいきと、自分らしい生活が続けられるよう、65歳以上の方を対象に、介護予防／健康づくりのための正しい知識を身につける健康教室『ハピネス・スクール』を実施します。

ウォーキングだけでいいのかな？

最近、腰や膝
股関節の痛みが気になる

元気でパークゴルフや
山菜取りを続けたい



運動のしかたがわからない
続かない

月1回（全6回）介護予防に関する講座と運動を実施。受講希望の方は、地域包括支援センターにお申し込みください。

◇日 程：令和6年6月～令和6年11月

月1回・第3火曜日

6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19

全6回（全日受講をおすすめしますが途中参加もできます）

◇時 間：午後2時半～午後4時

◇受講料：（初回のみ）600円

＜受講者にお渡しするもの＞

- ・講座資料用のファイル
- ・運動用のゴムバンド

作業療法士と
健康運動指導士が
担当します

◇講座内容：介護予防に関するミニ講座と60分程度の介護予防体操（ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング）を実施。認知症予防や口腔・栄養のお話なども予定しています。

◇会場：総合福祉センターハピネス 機能訓練室
（送迎が必要な方はご相談ください）

◇持ち物：タオル、飲み物、筆記用具

◇定員：20名

対象者は原則65歳以上の方ですが、定員に満たない場合は40歳～64歳の方も受講できます。

お気軽にお問合せください。

◇申込〆切：6月14日（金）

◇申込先：  (QRコード)

総合福祉センターハピネス 地域包括支援センター

（電話） TEL 5-1165

（メール） chiikihokatsu@town.shimokawa.hokkaido.jp

お名前、年齢、日中つながりやすい連絡先をお知らせください

（身体機能と生活についての簡単なアンケートがあります）

参加してみたいけど・・・

「すでに体力や筋力の低下があり自信がない」

「病気や手術の後でリハビリの継続が必要な方」も一度ご相談ください。



下川町には他に「元気教室」というリハビリ教室もあります。

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。

電話や訪問でも相談をお受けしています。

いい老後

総合福祉センターハピネス内「地域包括支援センター」 TEL 5-1165