

弥彦村地域包括支援センターが運営している

毎月随時参加
できます

介護予防教室(65歳以上対象)の紹介です

募集中

健幸アツプ教室

最近疲れやすくな
ったわね…はああ

つまずきやすいし、
立ちあがりにくいわ

長く歩けなくなった
わ…年のせいかな

こんな言葉が出てきたら要注意です!!
早めに気づいて早めの対策が必要です!!

短期間(3ヵ月~6ヵ月)で筋力アップ
介護予防の知識と方法を学んで生活の
中で活かし実践していく教室です。



運動、栄養、口・歯の改善・予防を
全部一緒に行っていきます。

床からの立ち上がりが楽になり、足元
をみて降りていた段差が自然と足が
でるようになりました。苦あれば楽あ
り!いくつになっても力はつきますよ

参加者の声

参加者の声

短い距離でも自転車で移動してい
たけど、教室で足の力をつけて、生
活の中で歩くことが増えました。や
っぱり動くといいね。



場所: 弥彦村保健センター / 毎週金曜日 13:30~16:00 / 毎月 500 円