

いつまでも元気にいきいきと暮らすために、身近な地域で
守山百歳体操・健康のび体操に取り組みませんか？

みんなで取り組む フレイル予防教室

参加グループ募集



百歳体操・
健康のび体操
をはじめよう！

各自治会館等に理学療法士等の専門職が訪問し、
介護予防に効果的な体操や講話等を行います！

募集期間

令和9年2月26日(金)まで

開催場所

各自治会館等

応募条件

下記の①から③までの条件に当てはまるグループ

- ① 参加者が3人以上
- ② 65歳以上の人が3分の2以上
- ③ おおむね週1回以上活動ができる

応募者の条件

市内在住の医師から運動制限を受けていない人

内容

原則、4週間連続で開催させていただきます。
開始日および日程は、申込者と相談の上、決定します。

日程	所要時間	内容	
1回目	約1時間30分	いきいき百歳体操 または 健康のび体操 のいずれか	・健康づくりに関する講話 ・事業内容の説明
2回目			・健康づくりに関する講話 ・かみかみ百歳体操
3回目			・健康づくりに関する講話 ・しゃきしゃき百歳体操
4回目			・もりやまプラス体操の紹介 ・アンケート

本教室終了後に、参加者が体操等の介護予防の取組の継続を希望される場合は、自主活動として継続していただきます。

※所要時間は、参加人数により多少変動する場合があります。

申し込み方法等

この教室案内については、守山市ホームページでもご覧いただけます。

不明点や申し込みは、守山市地域包括支援センターにお問い合わせください。詳細についてご説明させていただきます。

【申込・問合せ先】

守山市地域包括支援センター 担当：一般介護予防事業担当

住所：守山市吉身二丁目5番22号

TEL:077-581-0330 FAX:077-581-0203