



一般介護予防事業

「るんるんくらぶ」のご案内

あさひ健康
マイスター

チャレンジ
対象事業

活き活きと健康的な生活を送るために！！

安全で効果的な筋力トレーニング・ウォーキングのポイントと実践を学ぶことができます。同時に脳も鍛える「コグニサイズ」もプログラムとして取り入れています。

みんなと楽しみながら体力と認知機能の維持・向上を目指しましょう。

日時	令和2年 9月11日、18日、25日、10月2日、9日、16日 全6回（金曜日） 午前9時～11時30分
場所	尾張旭市保健福祉センター いきいきホール（4階）
対象者	市内在住の65歳以上の方 （初めての方優先。令和元年度の教室に参加された方はキャンセル待ちの受付となります。）
定員	15名（先着順）
内容	健康相談、筋力トレーニングとウォーキング実技 介護予防に関する講話、あたまの元気まる（市役所健康課）
持ち物	室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具 ※運動のできる服装でご参加ください。（更衣室の利用はできません）
申し込み期間 申し込み先	7月16日（木）～8月21日（金） （土日・祝祭日を除く。午前8時30分～午後5時） 尾張旭市地域包括支援センター 電話 0561（55）0654

参加にあたってのお願い

- ・当日、発熱等体調不良の方は参加を見合わせてください。
（当日の体温測定で37.5度以上の方は参加できません。）
- ・当日はマスクの着用・手指消毒・咳エチケットなど感染予防にご協力ください。
- ・教室中は参加者間の距離を取り密集を避けたいと思いますので、ご協力お願いします。