



駅に近く、運動のあとに  
買い物も出来ますよ！



# 筋力アップ教室

(運動型通所サービス)

利用日時 毎週水曜日

午前 10 時 30 分～11 時 30 分まで

\*施設休館日の場合はお休み（お盆・年末年始など）

実施場所 スポーツシティ旭 ショッピングタウンアスカ3F  
(住所 尾張旭市東大道町原田 2525-4)

対象者 例えば・・・

- ・転びやすくなったり、外出機会が減ったかた
- ・足腰の筋力が低下したと感じるかた
- ・もの忘れが増えたと感じるかた など

まずは申請時にチェックリストを実施、フレイル状態によって  
受講可能か決定します。

\*受講期間は最長6ヶ月です。

申し込み先 市役所長寿課

尾張旭市地域包括支援センター

費用 利用者の介護負担割合証に記載された割合に応じた額  
例えば・・・1割負担のかたは1回 約255円

定員 1回につき10名

内容 健康運動実践指導者等による機能訓練

送迎はありませんので、各自でお越しください。



<お問い合わせ先>

尾張旭市役所長寿課

電話 0561-76-8143

尾張旭市地域包括支援センター

電話 0561-55-0654