

# マッスルLABO

(令和8年度 愛南はつらつ介護予防教室) ( 御荘文化センター )

今、健康な方でも、将来介護の状態になることを防ぎ、現在の身体状態を維持・改善するために介護予防が重要です。加齢に伴う筋肉・筋力といった身体的機能の衰えや気力・活力といった精神的な状態の低下などを予防する教室です。

	1回目	2回目
4月	20日 (月)	27日 (月)
5月	11日 (月)	25日 (月)
6月	8日 (月)	22日 (月)
7月	13日 (月)	27日 (月)
8月	10日 (月)	24日 (月)
9月	14日 (月)	28日 (月)
10月	5日 (月)	19日 (月)
11月	16日 (月)	30日 (月)
12月	7日 (月)	21日 (月)
1月	4日 (月)	18日 (月)
2月	8日 (月)	22日 (月)
3月	1日 (月)	15日 (月)

時間 : 14:30~15:30  
場所 : 御荘文化センター 3階 会議室  
対象 : 要介護認定を受けていない65歳以上の方  
定員 : 20名  
利用料 : 1回500円  
講師 : (株)myrevo スモールジム愛南店 トレーナー  
申込先 : 地域包括支援センター ☎0895-72-7325  
( 申請書の提出が必要です )