

マッスルLABO

(令和8年度 愛南はつらつ介護予防教室) (西海町民会館)

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	17日 (金)	24日 (金)
5月	8日 (金)	22日 (金)
6月	12日 (金)	26日 (金)
7月	10日 (金)	24日 (金)
8月	7日 (金)	21日 (金)
9月	11日 (金)	25日 (金)
10月	9日 (金)	23日 (金)
11月	13日 (金)	27日 (金)
12月	11日 (金)	25日 (金)
1月	15日 (金)	29日 (金)
2月	12日 (金)	26日 (金)
3月	12日 (金)	26日 (金)

時間 : 14:30~15:30
場所 : 西海町民会館 3階ホール
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)