



通年型介護予防教室 「いきいきシニアプログラム」



介護が必要にならないように、
体操を中心に行う**介護予防教室**です。
この機会にぜひ参加してみませんか？



どんなことをするの？

★「運動プログラム」
～柔軟体操、筋トレ、軽運動など

★「健康プログラム」
～運動や口腔ケア、服薬管理などに関する講話

参加費
無料

参加者には
みまもりんごバッグを
プレゼント！



とき・ところ

原則、要支援・要介護

認定を受けていない

65歳以上の市民の方なら

誰でも参加できます！

★毎週木曜日 午前10時～12時

★ふれあいセンター
※会場は変更になる場合があります。

【お問い合わせ・お申込み】 ※事前にお申込みが必要です

☎ 0125-74-4452 (砂川市役所介護福祉課高齢者支援係)

☎ 0125-54-3077 (砂川市地域包括支援センター)