

プラチナフィットネス（介護予防教室） 参加者募集

函 福 高
令和5年11月17日

報道機関 各位

保健福祉部高齢福祉課長

本市では、65歳以上の市民を対象とした「プラチナフィットネス（介護予防教室）」を開催しております。

標記の教室について、11月「市政はこだて」にて募集を行っていましたが、下記の1教室が定員に満たないため、あらためて参加者を募集いたしますので、周知・報道方よろしくお願いたします。

記



- 教室名** 脳も！からだも！いきいき教室
*足腰などの筋力をつける運動や、体幹を鍛えるバランス運動などの転倒予防の運動や、有酸素運動をしながら頭を使うなど、からだを動かして血流よくすることにより、脳細胞の活性化を図ります。
- 会 場** 北浜町会館（北浜町5番4号）
（事業実施者：ライフフォース合同会社）
- 実施期間** 令和5年11月30日（木）～令和6年3月14日（木） 週1回 全15回
- 実施時間** 10：00～11：30
- 募集人数** 9人（先着順）
- 対象者** 65歳以上の市民の方
*要介護・要支援認定者および事業対象者を除く
- 申込方法** 直接高齢福祉課に電話で申込



【問合せおよび申込先】
保健福祉部高齢福祉課
介護予防担当 電話21-3082