三沢市

感染予防も介護予防も大事。お互いに気をつけながらやっていきましょう。

からだぴんぴん教室

健康ポイント対象
３ポイント

健康長寿を目指す教室です

冬コース

加齢による衰えを防ぐためのテクニックを、
運動・栄養・歯やお口に関する専門のプロから学べます。
介護予防をこれからスタートする方にオススメです！

無理なく通える全７回コース

1. 開講式・体力チェック
［冬］ 11月 5日 （木）
2. 骨粗鬆症予防
［冬］ 11月 13日（金）
3. 食のバランスアップ【栄養】
［冬］ 11月 20日 （金）※
◎調理実習あり
4. からだの元気アップ【運動】①
［冬］ 11月27日 （金）
5. からだの元気アップ【運動】②
［冬］ 12月 4日 （金）
6. 歯やお口の元気アップ【口腔】
［冬］ 12月11日 （金）
7. からだ元気アップ【運動】③
［冬］ 12月18日 （金） ※

参加費	無 料
定 員	18名
時 間	13時30分～15時00分
会 場	総合社会福祉センター２階

※第３回は10時00分～12時00分
第７回は13時00分～15時00分

※受付が終わりましたら、健康チェックシート等にご記入いただきます。

参加できる方

下記のすべてに当てはまる方

(1) 令和9年3月31日現在で65歳以上の三沢市民

(2) 要介護・要支援・総合事業対象の認定を受けていない方

(3) 医師やリハビリの先生から運動制限を受けていない方

(4) 半年以内に心臓発作や脳卒中を起こしていない方

持ち物

◎動きやすい服装
◎水分補給用の飲み物
◎汗拭きタオル
◎おくすり手帳、筆記用具
※調理実習の際はエプロン、三角巾

その他

□ 発熱や咳、体調が悪い方は利用をご遠慮願います。
□ 状況によっては、急遽延期・中止の可能性がございますのでご了承ください。

お問い合わせ

三沢市介護福祉課
☎（0176）51-8773
受付時間 8:30～16：30
（土日祝日を除く）