

# 元気ワンダフル教室

元気な65歳以上のかたを対象として、新野医院の運動広場を会場に介護予防の運動等を行います。

定期的な運動に取り組むことで、健康寿命の延伸と認知症予防にも取り組みます。

## ★申し込みについて

○事前に申し込みをお願いします。利用申請書に記入後、町健康福祉課 地域包括支援センター（86-0112） 又は 新野医院へ提出をお願いします。

○申込書はこのページの最後にあります。

## ★服装・持ち物について

○服装について

体操などを行いますので、運動しやすい服装で、ズック・タオル・水分を持ってきてください。

○利用料金

指導料1回 200円

## ★注意事項について

○自宅で血圧を計測して、教室に参加してください。体調の悪い場合は、教室を休むなど、決して無理をしないでください。

なお、会場にも血圧計を準備しておきます。

○運動中も無理をせず、水分補給をこまめに行ってください。

○万が一、教室中にけがをした場合、町が加入している保険が適用になりますが、運動教室に直接関係のない突発性の疾病については、保険の適用外になります。

**※欠席の連絡は「新野医院」へ電話してください。**

**電話番号：85-2263**

## 令和3年度 開催日程

### ★（火曜日①グループ）

火曜日（2週間に1回） 午後1時30分～午後3時30分

月	日	月	日
4	6・20	10	12・26
5	11・25	11	9・30
6	8・22	12	14・28
7	6・20	1	18
8	3・17・31	2	1・15
9	14・28	3	1・15・29

### ★（火曜日②グループ）

火曜日（2週間に1回） 午後1時30分～午後3時30分

月	日	月	日
4	13・27	10	5・19
5	18	11	2・16
6	1・15・29	12	7・21
7	13・27	1	11・25
8	10・24	2	8・22
9	7・21	3	8・22

## 令和3年度 開催日程

### ★（金曜日①グループ）

金曜日（2週間に1回） 午後1時30分～午後3時30分

月	日	月	日
4	2・16・30	10	8・22
5	14・28	11	5・19
6	11・25	12	3・17
7	9・23	1	7・21
8	6・27	2	4・25
9	10・24	3	11・25

### ★（金曜日②グループ）

金曜日（2週間に1回） 午後1時30分～午後3時30分

月	日	月	日
4	9・23	10	1・15・29
5	7・21	11	12・26
6	4・18	12	10・24
7	2・16・30	1	14・28
8	20	2	18
9	3・17	3	4・18