

# 運動教室のお誘い

小諸市介護予防・日常生活支援総合事業（短期集中通所型サービスC）



## ☆半年間の運動教室に参加しませんか？☆

### ～教室の紹介～

- 対 象** 介護予防のための基本チェックリストにおいて生活機能や運動機能の低下がみられる方
- 期 間** 令和5年9月～令和6年2月予定  
(6か月間)
- 週1回 2時間程度  
※6か月間続けての参加をお願いします。  
※手指消毒、マスク着用、密接を避ける等新型コロナウイルス感染防止対策を行い実施します。
- 内 容** 運動（マシーントレーニング、レッドコードトレーニング、体操等）、体力測定、血圧測定
- 場 所** あすか小諸（相生町）
- 利 用 料** 1回 400円 ※ご本人や世帯の所得に応じて変わります。
- そ の 他** 定員10名 動きやすい服装でお願いします。  
送迎についてはご相談ください。

身軽に動き続けられるように！



体力に自信がつくように！

- リハビリの専門スタッフが、あなたにあった運動のアドバイスをしてくれます。
- 自分のペースで体調に合わせて運動できます。
- 自分に合った今より元気になれる体操やストレッチを身につけられます。

問い合わせ先 小諸市役所 高齢福祉課長寿支援係 電話 22-1700  
内線 2131