



平生町お知らせ版

令和4年(2022年)4月8日

介護予防教室(やまぐち元気アップ体操)参加者募集

健康保険課 介護保険班

町では、介護予防に効果的なプログラム「やまぐち元気アップ体操」を活用した介護予防教室を次のとおり実施します。

加齢に伴い、体や心の働き、社会とのつながりが弱くなった状態をそのままにしておくと、要介護状態になる可能性があります。

運動機能を向上させて、自分らしい生活を取り戻してみませんか?ぜひご参加ください。

◆対象者

町内に住所を有し、居住している65歳以上の人で、次のいずれかに該当する人

- (1) 要支援1または2の認定を受けた人
- (2) 「基本チェックリスト」による運動機能の確認の結果「フレイル」または「プレフレイル」に該当する人

※「フレイル」…加齢により心身が老い衰えた状態のこと

※「プレフレイル」…フレイルの前段階の状態のこと

◆期間

5月12日(木)～7月28日(木)(原則、毎週木曜日)

【平生地区】午前9時～11時30分

【佐賀地区】午後1時～3時30分

※会場の使用状況により、変更することがあります。

◆場所

【平生地区】平生まち・むら地域交流センター

【佐賀地区】佐賀地域交流センター

◆内容

県が作成した「やまぐち元気アップ体操」のプログラムに沿って、週1回、おおむね3カ月を実施期間とし、初回と最終回に体力チェックを行います。

◆個人負担金

無料

◆必要な物

空のペットボトル(500ml)2本、タオル、室内シューズ、飲み物

[次ページへつづく](#)

◆定員

10名程度

※申込多数の場合は、選考により決定します。

(選考されなかった人には、次回のコースを優先的にご案内します)

◆注意事項

- 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、延期または中止することがあります。
- 安全に運動を行うため、申請時に身体のことについていくつかお聞きします。場合によっては事前にかかりつけ医への相談が必要となります。
- 送迎サービスはありませんので、会場にはご自身またはご家族の送迎等によりお越しく
ださい。

◆申込方法

健康保険課窓口にて備え付けの申込用紙でお申し込みください。

◆申込締切

4月22日(金)

◆問合せ先

町役場健康保険課 介護保険班 (TEL: 56-7115)

次回発行日は4月22日(金)です