

元気でいきいきと、自分らしく暮らすために

川場村 介護予防のご案内



ヘルスアップ 教室

スポーツクラブにて24回/年開催。
(隔週 木曜日)
楽しく健康づくりを実践・体験しながら
運動習慣を身につけましょう。
(川場村スポーツクラブに委託)



筋力アップ 教室

保健センターにて各18回開催。(水曜日)
前期:5月～9月、後期:11月～3月
筋力アップでさらに動ける体を作りましょう。
男性の方も是非ご参加ください。



送迎有

元気アップ 教室

保健センターにて36回/年開催。(木曜日)
いつまでも元気でハツラツと過ごし
健康長寿を目指しましょう。
(川場村社会福祉協議会に委託)



送迎有

笑顔アップ 教室

保健センターにて24回/年開催。
(隔週 月曜日。祝日の時は火曜日)
友達や仲間と一緒に、楽しみながら元気に
なりましょう。(川場村社会福祉協議会に委託)



サロンで 転倒予防教室

地区サロンにて2回/年開催。
(日程等は地区の民生委員さんへ)
ご近所の方などを誘って、転ばない体づくり
の秘訣を学びませんか。



概ね65歳以上の方が対象で、全ての教室が参加費は無料です。

迷っている方は、お試し参加も受け付けています。ぜひ一度参加してみませんか！

申し込み・問い合わせ先：川場村地域包括支援センター

※通年で途中参加が可能です ☎ 0278-50-1425