

地域包括支援センターだより vol.61

下呂市地域包括支援センター ☎53-2100 金山支所 ☎32-3320

「これから先の自分を想像して…」

ココロもカラダも健康に！

運動

新規介護申請…1位
骨折・骨関節

社会参加

・趣味、ボランティア
地域活動

予防のため、まず知ろう

体力測定

食生活

バランス良い食事
口腔ケア
減塩商品の活用

令和3年10月
4会場で実施
詳細は裏面

- ◎ 体力づくり、認知症予防などの介護予防
 - ◎ 住まいや財産管理
 - ◎ 福祉の制度や必要なサービス 等々
- お気軽にお問い合わせください。

地域の高齢者を総合的に支える機関です

下呂市地域包括支援センター

萩原星雲会館 1階 ☎ 53-2100
金山振興事務所 1階 ☎ 32-3320

裏面につづく

令和3年 下呂市介護予防事業

体力測定と 体づくり教室

『自立した生活』を目指して…
楽しくて、ためになる、
体力測定と体づくりが学べます!!

★9/30(木)までに
電話またはFAXでお申し込み下さい。
(FAX: 下記の申し込み欄にご記入下さい。)
後日、問診票と案内を郵送します。



対象：市内60～70代の方 各回40人(先着順)

会場	実施日
小坂体育館	10月18日(月)
馬瀬わかあゆ子育てステーション	10月20日(水)
金山リバーサイドスポーツセンター	10月22日(金)
星雲会館	10月26日(火)
星雲会館	10月27日(水)

◎午後1時30分 開始(馬瀬会場は午前10時開始)
90分程度の内容です

【測定項目】

・筋量、推定骨量、血圧、筋力、柔軟性、バランス、総合動作能力

【ためになる話】

- ・体を傷めないコツ(健康運動指導士)
- ・筋肉量を落とさないコツ

昨年の参加者78%がよかった!
と実感!!

【昨年の参加者の声】

「何に取り組めばいいか分かった」
「自分の弱いところが分かって良かった」



申し込み先 (午前8:30～午後5:15)

下呂市地域包括支援センター (星雲会館1階) ☎53-2100

申し込み専用 (FAX 53-0154)

希望会場			
住所	下呂市		
氏名		年齢	
連絡先	— —		