

包括支援センターだより

65号



令和4年 下呂市介護予防事業

体力測定と体づくり教室

人生100年と言われる時代
どんな自分で暮らしていきたいか…
体が資本です！みんなで体づくりをしませんか



対象 市内60歳以上の方

介助なく体力測定や運動のできる方

安全に参加いただくため以下の注意事項を確認ください

※医師から運動を控えるよう言われている方

※当日の血圧が180/110以上の方

問診によっては参加を見合わせていただく場合があります
ご了承ください

希望日の1週間前までに電話または裏面FAX申込用紙にてお申込みください。後日案内を郵送いたします。



下呂市地域包括支援センター（萩原星雲会館 福祉部）

平日8：30～17：15 電話 0576-53-2100

1回目 運動指導士、理学療法士による

- 体力測定（握力・バランス能力・柔軟性）
- 体の仕組み、維持するコツ①
- 笑って楽しく自分でできる運動メニュー①

2回目 運動指導士、理学療法士による

- 体の仕組み、維持するコツ②
- 笑って楽しく自分でできる運動メニュー②
- 食べることで体をつくる



日程・会場は裏面をご確認ください

地域の通いの場やシニアクラブへ体力測定・口腔体操など介護予防の出前講座も実施しています。お気軽にご相談ください。

地域	会場	1回目	2回目
馬瀬	清流ふれあい会館	10/4（火）	10/11（火）
小坂	きこりセンター	10/5（水）	10/12（水）
金山	リバーサイドスポーツセンター	10/13（木）	10/20（木）
下呂	市民会館 大会議室	10/17（月）	10/24（月）
萩原	星雲会館 ホール	10/18（火）	10/25（火）

受付 13時15分 教室 13時30分 ～ 15時



「最近、転びやすくなっていないですか？
自分の体チェックや
転倒はなぜ起きる？など
勉強できます！」

F A X 申込用紙（★必要事項を記入の上このまま送信ください）

高齢福祉課 地域包括支援センター 行 0576-52-3915

体力測定と体づくり教室 参加希望

★希望会場に○【馬瀬・小坂・金山・下呂・萩原】

★住 所 下呂市

★氏 名 _____

★年 齢 _____ **歳**

★電話番号 _____

**地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんを、
保健・医療・福祉・介護など、様々な面から総合的に支える機関です。**

ご相談・お問い合わせ（平日午前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

◎金山支所（金山振興事務所1階） ☎32-3320

※仕事と介護の両立に関する相談も承ります

※土・日・祝日の緊急時連絡先：下呂市役所 ☎24-2222