

行政主体型

# 介護予防教室

「最近、足腰が弱くなったわ」



参加費  
無料!

「外出する機会が減ったとよね」

参加  
しま  
せん  
か!

本市では、日頃の生活に不安のある  
65歳以上の方を対象に

- 筋力を上げる訓練
- 自宅でできる体操のご提案
- 地域活動のご紹介

などを行っています



## ～利用者募集について～

### ◎受付

先着順となります。まずはお電話ください。

※詳細の説明及びお申込手続きは、市役所窓口にて行います。

※満員の場合、受付待ちとなりますのでご了承ください。



### ◎利用期間

利用開始から6ヶ月間 週に1～2回 2時間程度

※基本6ヶ月間のみの利用となります。

### 【お問合せ】

日向市役所 高齢者あんしん課 地域包括ケア推進係

☎0982-52-2111 (代表) 内線: 2195

0982-66-1022 (直通)

