

参加者募集！

令和5年度 第1期(6月～9月)

# あいあい元気アップ教室

楽しく運動！楽しく介護予防！！

敦賀市社会福祉協議会では地域福祉事業の一環として、住み慣れた地域で、いつまでも“元気”に、いきいきと暮らしたいと考えている高齢者の方を対象に「あいあい元気アップ教室」を開催します。

この教室では、理学療法士、健康運動指導士、保健師などの指導のもと、さまざまな体操やストレッチ、脳トレーニングなどに取り組んでいただくほか、自宅のできる体操・ストレッチなどの指導も併せて行います。

「健康のため運動を始めたい」、「効果的な運動の方法を教えてください」、「認知症を予防したい」と考えている方など、ぜひ、この機会に令和5年度第1期(6月～9月)「あいあい元気アップ教室」にご参加ください。

一人ではなかなか続けることができない運動や脳トレーニングなどに、みんなで楽しく取り組んでみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

<開催回数等> 8回(1ヵ月に2回)

※教室は6月から9月まで開催します。

6月14日(水) 6月28日(水)  
7月12日(水) 7月26日(水)  
8月 9日(水) 8月30日(水)  
9月13日(水) 9月27日(水)

<開催時間> 午後1時30分～午後3時頃  
(1回あたり1時間30分程度)

<開催場所> 敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」

<参加対象者> 敦賀市内にお住まいの65歳以上の高齢者の方で、介護予防活動への参加を希望する方  
※ただし、医師から運動の制限を受けている方は、ご参加いただけませんのでご了承ください。

<定員> 56名(先着順。ただし、初めて「あいあい元気アップ教室」に参加する方を優先します。)

※申込期限 5月31日(水)

<参加費> 無料

<内容> さまざまな体操やストレッチ、脳トレーニング など  
※自宅のできる体操・ストレッチなどの指導も行います。

<講師> 理学療法士 健康運動指導士 保健師 など

<申込方法> 電話、または敦賀市社会福祉協議会(敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」内)の受付窓口でお申し込みください。

<その他> 「あいあい元気アップ教室」の終了者の方で、介護予防活動を続けたいと希望する方については、「元気アップクラブ「あいあい」」にご参加いただくことができます。

新型コロナウイルス感染症の予防等に関するお願い

- 「あいあい元気アップ教室」に参加する際は、ご自宅で体温を測定のうえ、正しくマスクを着用してご参加いただきますようお願いいたします。
- 発熱や風邪の症状(咳、咽頭痛、鼻水等)、強いだるさ、息苦しさなどの症状のある方等は、ご参加いただけませんので、ご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況等により、中止となる場合があります。

お申し込み・お問い合わせは

敦賀市社会福祉協議会

(敦賀市東洋町4-1 敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」内)

電話 22-3133(代)