

参加者募集！

令和7年度 第2期(10月～1月)

あいあい元気アップ教室

楽しく運動！楽しく介護予防！！

このたび、敦賀市社会福祉協議会では、第2期(10月～1月)「あいあい元気アップ教室」を開催します。

「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ほしい」、「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7年度第2期(10月～1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。みなさんのご参加をお待ちしています。

※第1期(6月～9月)「あいあい元気アップ教室」については、定員(70名)を上回る数多くの方々の申し込みをいただき、ありがとうございました。

<開催回数等> 8回(1ヵ月に2回)
※教室は10月から1月まで開催します。

10月 9日(木)	10月23日(木)
11月 6日(木)	11月20日(木)
12月 4日(木)	12月18日(木)
1月 8日(木)	1月22日(木)

<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
※自宅でできる体操・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

<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)

<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。

<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。

<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。

<定 員> 80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> 9月30日(火)

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、重症化リスクが高い方等への感染を予防するため、マスクの着用を基本とします。
- 体調の悪い方(発熱、咳、咽頭痛、鼻水等の風邪症状、強いだるさ、息苦しさなどの症状のある方)は、ご参加いただけませんので、ご了承ください。

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)