

令和 6 年度

あけみお^{かつ}活^し塾 参加者募集!

人生 100 年時代。元気の秘訣を学び、活気にあふれた
シニアライフへの『第一歩』にしてみませんか?



『介護予防についての
知識を広げましょう』

あけみお活塾は、
あなたの『したい!』を応援します。

あけみお活塾の内容

- ★週 1 回受講、3 か月間で卒業を目指します。初回に体力測定や現在の生活状況等を聞き取り、講師と一緒にご自身の 3 か月後の目標を設定しあけみお活塾スタート!
- ★週替わりで、専門講師による運動・栄養・お口の健康・うつ予防・認知機能低下の予防講話を実施。
- ★ストレッチ、日常生活活動に必要な筋肉トレーニング。心肺機能や認知機能の向上を目的としたコグニサイズや脳トレなど有酸素運動の実施（参加者の状態に合わせ、運動強度や難易度を変更）。

★対象は、おおむね 65 歳以上

体力に不安がある方や元気を取り戻したい方、ぜひご相談ください!

★利用料金は無料です。

希望者には送迎も可能となっております。

《日時》 木曜日 午前 10 時～12 時

《開催場所》羽地支所ホール

*詳細につきましてはお気軽にお問合せください。

一緒に達成感を
楽しもう♪



【お問合せ】介護長寿課 包括支援係 ☎43-0022 予防担当: 知花・比嘉