

あなたの「したい」を
応援します！

あ

塾

け

み

お

活

元気の秘訣を学び、活気に満ち溢れた
シニアライフの第一歩をはじめませんか？

介護予防手帳に自
身のやりたい事など
目標を書いて取り組
みます。

あけみお活塾の内容

介護予防講話

管理栄養士、歯科衛生士など専門講師による介護予防講話。

ストレッチ 筋力トレーニング

日常生活活動に必要な筋力トレーニング。参加者の状態に合わせ、運動強度や難易度を変更。

コグニサイズ・脳トレ 有酸素運動

心肺機能や認知機能の向上を目的とした体操を笑いあいながら実施。

介護予防の知識習得と卒業後は地域で生き生きと活動することを目的としています

受講条件 ①運動制限がなく移動や運動時に見守りや介助が必要のない方
②名護市が行うチェックリストに該当する方

当日持参するもの 室内用の靴・飲み物・タオル・お薬手帳（初回時）

※動きやすい服装でご参加ください。

場所	曜日	時間	定員
中央公民館	毎週木曜日	10:00 12:00	1クール20名

受講費は無料です。

※希望者には送迎も可能です。

お申し込みはこちら → 介護長寿課 包括支援係 53-1212（内線105）