

# え〜がん！筋トーレ教室事業

勝央町社会福祉協議会では、令和5年度より勝央町から委託を受けて、週に一回（毎週木曜日）、勝央町総合保健福祉センターで『え〜がん！筋トーレ教室事業』を実施しています。

この教室は、“勝央町介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービス”にあたるもので、マシンを使っての運動や集団体操、脳トレやレクリエーションを通じて、認知症や閉じこもり防止など、介護予防につながる活動を行っています。

ご自宅での運動習慣の定着や活動の維持、そして地域のサロン活動への参加など、住み慣れた地域で心も体も健康に過ごしていただく第一歩になればと思います。

なお、ご利用につきましては一定の条件がありますので、詳しくは勝央町社会福祉協議会または勝央町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

## ～ 一日のスケジュール ～

- 8:30～ 送迎
- 9:20頃 施設へ到着
- 体調確認
- 朝の会
- 集団・個別運動
- 昼食
- ティータイム
- レクリエーション
- 体調確認
- 帰りの会
- 送迎

体操や  
機械を使った  
運動をします！

14:00～



真剣に！前向きに！！  
取り組まれています☆

