



3か月間通って 自立と自信を取り戻す！

あなたの健康状態に合わせたチャレンジプログラム！

費用は  
**無料!**

セミナー

「立つ、歩く」  
が年々しんどくな  
ってきた・・・

自分らしい生活を

取り戻したいあなたへ

膝や腰が痛くて  
趣味もできなくな  
った・・・

# 健康 ケンカツ!

送迎ありでらくらく通える！関市民限定！

週2回、運動指導の専門家と一緒に運動！

自分の体に合った運動を学ぼう！

短物集中型通所サービスC



- 【場 所】 わかくさプラザ内総合福祉会館 2F 介護予防センター
- 【開催曜日】 火・土曜日、もしくは 金・日曜日 (週2回)
- 【時 間】 2時間/1回 (午前・午後 どちらか選択)  
午前：9：30～11：30 午後：14：00～16：00
- 【対象の方】 65歳以上の関市民で①②に該当する方  
①要支援1・2と判定された方  
②運動機能に衰えを感じる方

お申し込みは地域支援包括支援センターへ！