令和７年度鹿屋市介護予防活動支援教室事業

裏面もご覧ください！！

［内　容］脳トレーニングやストレッチ、重り・ゴムボール・チューブなどを使った筋力トレーニング、その後、有酸素運動などを行います。受講料無料です。

［日　時］令和７年９月 19 日～令和７年 12 月５日

毎週金曜日（全 12 回）午後２時～午後３時

［持ち物］タオル、水分摂取用の飲み物、室内履き

※動きやすい服装でお越しください。

［場　所］みんなの茶の間　慈恵園としちゃん家（鹿屋市田淵町１７５番地）

［対象者］鹿屋市に居住し、住民票のある 65 歳以上の方（先着順）定員 15 名

※５～７月開催の「らくらく体操教室（初級）」に参加した方の申込はできません。

［申込方法］**申込開始日：令和７年９月８日（月）午前９時～**

※申込開始日以降、下記申込み先へ直接お申し込みください。

※申込受付は、平日の午前９時～午後５時までとなりますのでご注意ください。

【申込み先　090－1190－6295　矢野（ヤノ）】

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

［問合せ先］社会福祉法人永生会 慈恵園 担当：矢野（直通）090-1190-6295

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116

／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／