



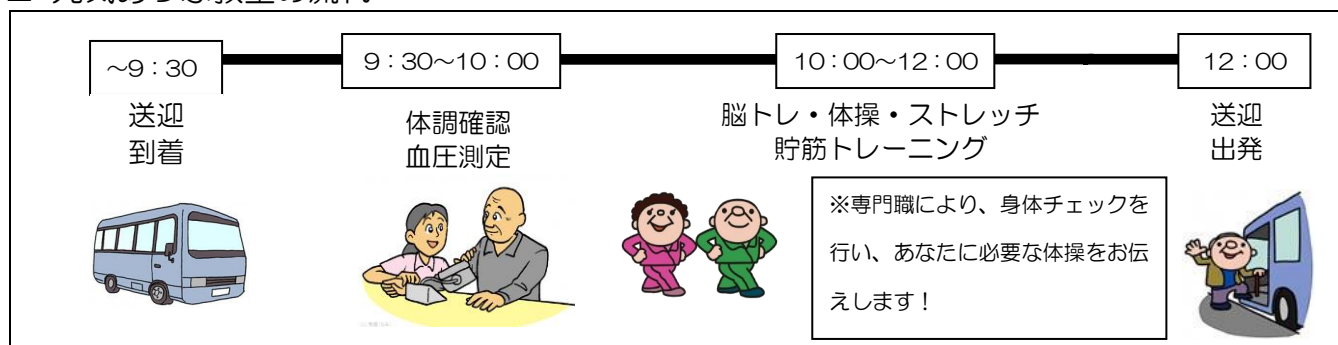
# 玉名市元気あっぴ教室

～ 心も身体もウキウキ元気に ～



楽しみながら、4ヶ月間で運動機能等を向上する介護予防教室です。

## ■ 元気あっぴ教室の流れ



- 対象者 ①おおむね65歳以上の基本チェックリスト該当者（総合事業対象者）  
②要介護認定を受けた要支援1、要支援2該当者

- 内容 (1) 健康運動指導士のアドバイスの下、ストレッチや貯筋トレーニングを行います。  
また、歩行能力の維持改善のために歩行訓練を行います。  
(2) 月に一度、歯科衛生士・管理栄養士による、口腔講話・栄養講話を行います。  
必要により、個別指導も行います。

## ■ 会場及び実施日時

曜日	時間	会場	期間
毎週水曜日	9:30～12:00	横島公民館 第一会議室	全16回 おおむね4ヶ月間
毎週木曜日	9:30～12:00	玉名市高齢者等就業支援センター	全16回 おおむね4ヶ月間

## ■ 参加費等 月2,000円(月初めに徴収致します)

- 持参する物 わたしの生活ノート・タオル・水分補給の飲み物・筆記具・参加費・印鑑（初回のみ）等

■ 運営 運営：株式会社 くまもと健康支援研究所 ☎ 096-349-7712

## ■ お問い合わせ先

月曜日～金曜日（祝・祭日は休み）8時30分～18時まで

(株)くまもと健康支援研究所 電話：096-349-7712

「玉名市元気あっぴ教室に参加中の〇〇です。」とお話ください。  
欠席の場合は、参加日前日までに、上記電話に連絡してください。  
やむを得ない場合は、当日でもかまいません。



この教室は、玉名市より(株)くまもと健康支援研究所へ委託している教室です。