

みさと元気塾

この事業は、美里町から委託を受け、美里町社会福祉協議会が事業を運営しています。

【ねらい】

- ・コミュニケーションを重視した「楽しい運動」による健康づくりの教室を実施し「いつまでも健康で自立した生活」の実現を目指し、健康づくりの日常生活化をはかるようになる
- ・主体的に取り組み、参加者同士の刺激を受けたり支えあったりという共助の関わりの中から「生きがいつくり」「社会参加」へとつなげていくようになる
- ・一人ひとりが生きがいを持ちながら、自己実現を目指した生活を意欲的に営めるようになる

無理なく、気軽に、少しずつ、仲間と楽しく介護予防！



内 容：家庭でも取組めるストレッチ、筋トレ、健康講話、体力測定など

対 象：65歳以上の方(令和2年4月1日現在)、各コース40名

会 場：

月曜コース 美里町農村環境改善センター 多目的ホール

火曜コース 美里町駅東地域交流センター 多目的ホール

木曜コース 美里町北浦コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：室内用運動靴、水分補給用飲料水

参加費：1回100円(毎回参加時に納入願います。)

保険料：年間1,200円(申込み時に納入願います。)

その他：体調などに不安のある方は、主治医へ相談の後お申込下さい。

年1回、各コース合同の公開講座を行います。

～各コース実施日とお申込み日について～

【月曜コース】

期 間：5月11日(月)から1月25日(月)までの全20回(第2、4月曜日の月2回※)

時 間：午後1:30～午後3:00

場 所：美里町農村環境改善センター 多目的ホール(美里町木間塚字高田 33)

講 師：株式会社マルシンク

☆運動や体力に自信はないけれどこれから始めたい方におすすめの教室です。

申込み：4月20日(月)午後2:00～(午後1:30～整理券を配布します)

場 所：美里町農村環境改善センター 多目的ホール

【火曜コース】

期 間：5月12日(火)～1月26日(火)までの全20回(第2、4火曜日の月2回※)

時 間：午前9:30～午前11:00

場 所：美里町駅東地域交流センター 多目的ホール(美里町駅東二丁目 17-4)

講 師：株式会社マルシンク

☆運動量がやや多い教室です。既に運動習慣のある方等におすすめの教室です。

申込み：4月21日(火)午前10:00～(午前9:30～整理券を配布します)

場 所：美里町駅東地域交流センター 多目的ホール

【木曜コース】

期 間：5月7日(木)から2月4日(木)までの全20回(第1、3木曜日の月2回※)

時 間：午後1:30～午後3:00

場 所：美里町北浦コミュニティセンター 多目的ホール(美里町北浦道祖神前 7-5)

講 師：株式会社マルシンク

☆運動や体力に自信はないけれどこれから始めたい方におすすめの教室です。

申込み：4月23日(木)午後2:00～(午後1:30～整理券を配布します)

場 所：美里町北浦コミュニティセンター 多目的ホール

※実施日が変動する場合があります。ご了承下さい。

- ・保険料1,200円を添えてお申込み下さい。
- ・体調などに不安のある方は、主治医へご相談のうえお申込み下さい。
- ・今年度から木曜日コースの会場が変わります。各コースの申込受付時間・場所を必ずご確認ください。
- ・申込受付日は混雑が予想されます。お待ちいただく可能性がございますので、ご了承ください。
なお、咳エチケット等にご配慮いただきますようお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、開催日を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【問い合わせ】 社会福祉法人 美里町社会福祉協議会

〒987-0038 美里町駅東二丁目 17-4

電話 0229-32-2940 fax 0229-32-5160

E-mail misato@misato-wel.com