

令和4年度美里町介護予防事業 『みさと元気塾』

「体力に自信がない」「運動が苦手」「1人ではできない」という方、みさと元気塾に参加してみませんか？仲間と「無理なく」「楽しく」「自分の体力に合わせて」運動を通して、生き生きとした実り多い日々を過ごしましょう。運動内容や体力に合わせて4つのコースの中から選択できます。

《初級》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。

月曜コース	申込受付日時
期間：6月13日(月)から11月28日(月)までの全10回 ※概ね第2・4月曜日の月2回です。 時間：午後1時30分～午後3時 場所： <u>農村環境改善センター 多目的ホール</u> 講師：株式会社マルシンク 定員：先着15名	<u>5月23日(月)午後2時～3時</u> 農村環境改善センター多目的ホール (美里町木間塚字原田33) ※午後1時30分～整理券を配布
木曜コース	申込受付日時
期間：6月9日(木)から11月24日(木)までの全10回 ※概ね第2・4木曜日の月2回です。 時間：午後1時30分～午後3時 場所： <u>駅東地域交流センター 多目的ホール</u> 講師：株式会社マルシンク 定員：先着25名	<u>5月12日(木)午後2時～3時</u> 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) ※午後1時30分～整理券を配布

《上級》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。

火曜コースA	申込受付日時
期間：6月14日(火)から11月8日(火)までの全10回 ※概ね第2・4火曜日の月2回です。 時間：午前9時30分～午前11時 場所： <u>駅東地域交流センター 多目的ホール</u> 講師：株式会社マルシンク 定員：先着25名	<u>5月24日(火)午前10時～11時</u> 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) ※午前9時30分～整理券を配布
火曜コースB	申込受付日時
期間：6月21日(火)から11月15日(火)までの全10回 ※概ね第1・3火曜日の月2回です。 時間：午前9時30分～午前11時 場所： <u>青生コミュニティセンター多目的ホール</u> 講師：株式会社マルシンク 定員：先着15名	<u>5月31日(火)午前10時～11時</u> 青生コミュニティセンター 多目的ホール (美里町青生和谷地175-1) ※午前9時30分～整理券を配布

◇対象：美里町内在住の65歳以上の方(令和4年4月1日現在)

◇参加費：1回100円(毎回参加時に納入願います)

◇申込み：コースごとに申込受付日時にて受付。

申込むご本人様だけの受付とさせていただきます(代理申込み不可)。

年間保険料1,200円を添えてお申込み下さい(おつりのないようにご持参下さい)。

上記の会場で定員が満たない場合、社協事務所で申込みを受付けます。詳細はお問い合わせ下さい。

※感染対策として、マスクの着用、手指の消毒にご協力下さい。



問合せ先:美里町社会福祉協議会 TEL0229-32-2940