

## 令和5年度『みさと元気塾』受講生募集のお知らせ

高齢になっても健康で自立した生活を続けられるよう、**フレイル\***予防と**社会参加の推進**を目的に、家庭や地域で介護予防に取り組んでいただくきっかけづくりのための教室です。

「自主サークルを立ち上げてみたい」「地域みんなで学んだストレッチや筋トレに取り組みたい」といった活動も継続的に支援します。みなさんの元気を、地域のチカラにつなげてみませんか。

《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。

コース	開講日	会場／開催時間	定員	申込受付日時
月曜コース ※概ね 第2・4月曜	6月12日	農村環境改善センター 多目的ホール 13時30分から15時まで	15名	<u>5月22日(月)14時から15時まで</u> 農村環境改善センター ※13時30分から整理券配布
木曜コース ※概ね 第2・4木曜	6月8日	駅東地域交流センター 多目的ホール 13時30分から15時まで	25名	<u>5月18日(木)14時から15時まで</u> 駅東地域交流センター ※13時30分から整理券配布

《上級》運動量がやや多めの教室です。既に運動習慣のある方等におすすめの教室です。

コース	開講日	会場／開催時間	定員	申込受付日時
火曜コースA ※概ね 第2・4火曜	6月13日	中央コミュニティセンター 大ホール 9時30分から11時まで	25名	<u>5月23日(火)10時から11時まで</u> 中央コミュニティセンター ※9時30分から整理券配布
火曜コースB ※概ね 第1・3火曜	6月6日	青生コミュニティセンター 多目的ホール 9時30分から11時まで	15名	<u>5月16日(火)10時から11時まで</u> 青生コミュニティセンター ※9時30分から整理券配布

この教室は、美里町より美里町社会福祉協議会が委託されている介護予防業務の一環として実施します。

◇対象：美里町在住の65才以上の方(令和5年4月1日現在)

令和3年度から受講の継続年数は3年を限度としています。ご了承ください。

◇期間：6月から11月まで全10回

◇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。

**今年度から火曜コースAの会場が変わります。各コースの内容を必ずご確認ください。**

申込み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ください(おつりのないようにご持参ください)。

上記の会場で定員が満たない場合、社協事務所で受付します。

◇問合せ：美里町社会福祉協議会 TEL32-2940



※フレイルとは…加齢に伴い、心身機能が低下した状態のこと。「健康」と「要介護」の中間に位置し、そのまま放置していると要介護状態になる危険性が高いと言われています。