

場所を変更して開催します！（参加者募集）

# わしがみね健康運動教室



## 期間限定 屋外運動教室（1月～3月期）

新型コロナウイルス感染症の影響により3月より休止していましたが、このたび、開催場所を屋外へ変更し、感染予防策を講じた上で、再開させていただく事としました。座ってできる運動やストレッチなど講師の方々からご教授頂きます。

開催時間や、場所など変更しておりますので、以下や裏面の注意事項等をお読み頂き、主治医やご家族様等ともご相談しながら、ご参加・申し込み下さい。  
1月～3月まで事前申し込み制となります。



- 開催日：第1回 令和3年1月13日(水)
- 第2回 令和3年2月 3日(水)
- 第3回 令和3年3月 3日(水)

\*各、午後2時00分～午後2時30分

○対象者：地域にお住いの65歳以上の方（運動を禁止されていない方）

○参加費：無 料

○会 場：介護老人福祉施設鷺ヶ峯 多目的広場（菅生ヶ丘13-1）  
\*駐車場あり（定数あり）申し込み時にお伝えください

○申し込み方法：令和2年12月15日より、電話にて受付。

\*各回15名程度（原則先着順となります）

\*いずれかの1回のみでも受け付けいたします。

\*雨天・荒天時は中止します。

中止する場合は原則ご連絡いたしますが、天候が急変した場合等間に合わない事もありますのでご了承ください。不安な場合は当日ご連絡ください。

他、感染状況や申し込み状況によっては、中止させて頂く場合がございますのでご了承ください。

\*その他、できるだけ皆様が安心して参加できるよう、裏面の注意事項をよくお読み頂いてから、お申し込みください。

□申し込み・お問い合わせ：鷺ヶ峯地域包括支援センター  
電話：044-978-2724

◇場 所:介護老人福祉施設 鷺ヶ峯 (多目的広場)  
(宮前区菅生ヶ丘 13-1)

\*最寄のバス停:菅生三丁目(稗原団地入口交差点(信号)の脇の坂を上ったところ)



《今回ご協力頂く、講師の方々(事業所)》

- ☆第1回 1月13日(水) 講師:リハフロ 宮前
- ☆第2回 2月 3日(水) 講師:リハビリフィットネス ゆずりは神木
- ☆第3回 3月 3日(水) 講師:メディケア鍼灸マッサージセンター



◇申し込み・ご利用時の注意点(チェック項目)

\*できるだけ皆様が安心して参加できるよう、お申込み・ご参加される方につきましては、以下についてご協力をお願いいたします。

- 主治医やご家族に、事前にご相談のうえお申し込みください。  
(屋外での運動になります。心疾患や高血圧など持病をお持ちの方は特にご注意ください)
- 当日はマスクの着用をお願いいたします。
- 事前に検温して頂き、熱や咳、倦怠感ほか、風邪症状等体調に異変がある場合は、参加をご遠慮ください。また、同居されているご家族等に同様の症状があった場合もご遠慮いただきますのでご了承ください。
- 開催場所は屋外になりますので、温かい服装でお越しください。  
また、参加にあたっては、体調に注意し無理しないようお願いいたします。

◇お問い合わせ:鷺ヶ峯地域包括支援センター ☎044-978-2724