

# 介護予防で健康寿命を のばしましょう!

## 介護予防事業のご紹介

いつまでも自分らしい生活を楽しむためには、元気なうちから介護予防に取り組み、心や体の衰えを予防・回復することが大切です。

神崎市では65歳以上の方を対象に、さまざまな介護予防事業を行っています。多くの方の参加をお待ちしています。新規の方も大歓迎です。

### 神崎市の介護予防教室 (具体的内容は2~4ページをご覧ください)

#### ①シニア筋力トレーニング教室

トレーニングマシンを使って運動をすることができます。

#### ②筋力アップ養成塾

運動指導士の指導のもと、仲間と楽しく運動ができます。

#### ③いきいき百歳体操

地区の公民館で、近所の仲間と体操ができます。

#### ④しゃんしゃん教室

少人数で、運動や頭の体操ができます。

#### ⑤おたっしやいきいきクラブ

一日ゆっくりと運動やレクリエーションなどの交流ができます。

#### ⑥脳若教室

認知症予防の頭の体操ができます。

新型コロナウイルス感染防止への対策をとりながら実施しています!

二つ以上の教室に参加することもできます!



お申込み・  
お問い合わせ

おたっしや本舗 神崎北(神崎市青振交流センター内) ☎0952-59-2005  
おたっしや本舗 神崎(神崎市役所高齢障がい課内) ☎0952-37-0111  
おたっしや本舗 神崎南(神崎市役所千代田支所内) ☎0952-34-6080

※新型コロナウイルスの感染拡大予防の観点から、実施期間や内容が変更になる場合があります。随時お問い合わせください。