

山形済生病院の健康運動指導士と一緒に
足腰の不安軽減で元気な姿を目指す！

募集開始！
11月10日締め切り！

元気アップ運動教室(第3期)

週1回・4カ月間
短期集中教室

送迎付き！

参加料 300 円/回

日時: 12月～3月の毎週水曜日 10:00～11:00

場所: 西川町保健センター

★おすすめしたい方★

65歳以上で次のうち3つ以上☑がついた方 または 要支援1.2の方



- ☐ 階段を手すりなどにつかまって昇っている
- ☐ 椅子から立ち上がる時周りの物につかまっている
- ☐ 15分続けて歩いていない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安は大きい



この先も長く自宅で元気に生活していくためには
運動が大事！仲間と一緒に運動やレクリエーション
を楽しみながら取り組みます！
介護予防をする習慣づくりにぜひお申込みください♪



申込み・お問合せ

西川町 健康福祉課 地域包括支援センター係 ☎74-4405