

令和 7 年度

西川町 元気アップ運動教室(第 2 期)

- 対象者 … 要支援 1・2 の方、足腰に不安のある方など
※申込みいただいた方には電話や訪問で該当するかどうか確認させていただきます。
- 目 的 … 毎週 1 回運動教室に参加し、いつまでも自分らしく生活すること
- 内 容 … 椅子に座ったままできる運動やレクリエーション
- 定 員 … 15 名程度
- 場 所 … 西川町保健センター
- 参加料 … 300 円／回（月初に集金します。）
- 持ち物 … 飲み物など
- 送 迎 … あり ※自宅前まで迎えにいきます。
- 開催日時 … 毎週水曜日 10：00～11：00（15 回）



8 月	6 日★		20 日	27 日	
9 月	3 日	10 日	17 日	24 日	
10 月	1 日	8 日	15 日	22 日	29 日★
11 月	5 日	12 日	19 日		

★…体力測定日

毎週 1 回、保健センターで開催しています。

健康運動指導士の先生と一緒に楽しく介護予防に取り組みましょう！

皆様のご参加お待ちしております♪



申込み・お問合せ先

西川町 健康福祉課 地域包括支援センター係 ☎ 74-4405

申込締切：7 月 4 日（金）