

プログラムは専門の資格を持った人が指導!!

荒尾市からだ元気教室

この教室は…
体力に自信がなくなった人に向けて、自分でできることを増やすために
介護予防プログラムを実施する教室です!!



月に一度、歯科衛生士や管理栄養士が教室に来て、お口や栄養に関する
アドバイスをします★

対象者

以下、①と②に両方当てはまる人が対象者です。

①65歳から84歳までの荒尾市民

②事業対象者や要介護認定を受けた要支援1、または要支援2の該当者

実施日時

毎週火曜日と金曜日(10時~12時)の週2回。利用期間は3か月

実施会場

荒尾市ゆめタウンシティモールの2階 シティホール ※基本的にはシティホールで行いますが、
諸事情等で使うことができない場合は、荒尾市の地域産業交流支援館等を使って行います。

持参する物

タオル・飲み物・筆記具・参加費

参加費は月2,000円!!
(※月初めに徴収します)

実施事業者

株式会社ともいきLabo

電話番号：080-6945-0918

※教室の利用中、急用等で教室を休む場合に連絡してください

お問合せ先

荒尾市役所 保険介護課 地域包括支援センター





住所：荒尾市宮内出目390番地 電話番号：0968-63-1177

体力が少し落ちてきたなあと感じている人や、生活の苦手が少し
出てきたと感じている人が、「またいきいきとした生活を取り戻す」
ためのものです。



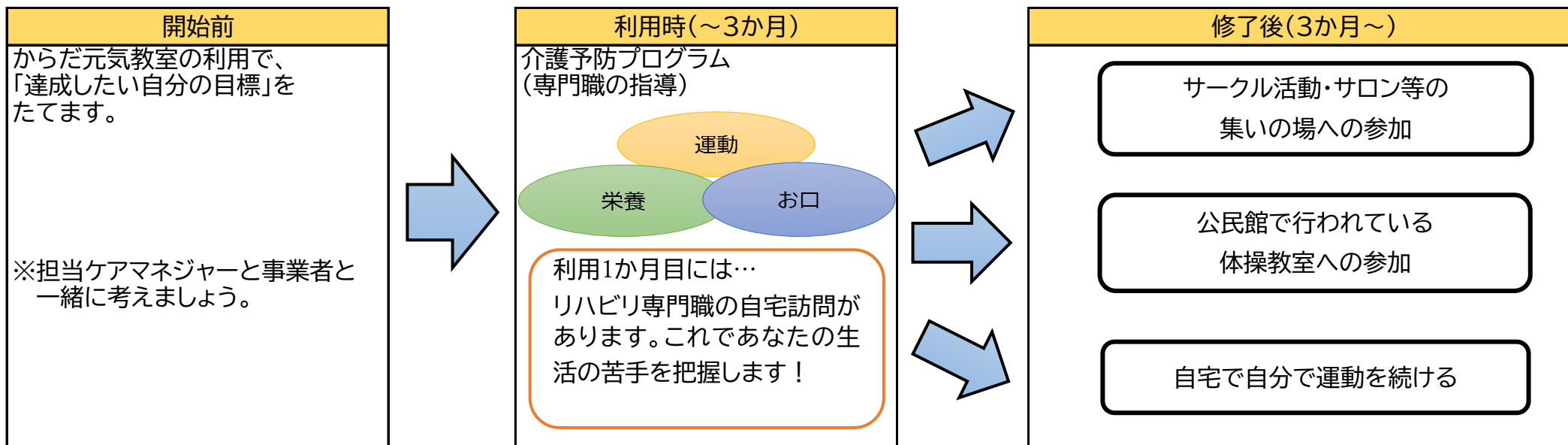
からだ元気教室は、荒尾市が(株)ともいきLaboに委託している教室です。

【荒尾市からだ元気教室の1日の流れ】

9:30~9:45	~10:00	10:00~12:00	12:00~
会場へ到着 	健康チェック・問診 	介護予防プログラム 	プログラム終了 送迎希望者は会場を出発 

※送迎希望者は、送迎を行います。自家用車等で来ることも可能です。

【荒尾市からだ元気教室の全体的な流れ】



※公民館で行われている体操教室とは…

荒尾市では公民館を会場として、体力アップ体操や貯筋体操が開催されています。

