

●対象:65歳以上の方

高齢期を  
元気に過ごそう!



## ココカラ元気教室

内容：元気に過ごすために必要な社会参加・栄養・口腔・運動について学びます。フレイル（加齢や活動量減少による虚弱な状態）を予防する具体的方法を教えてもらいながら運動し、運動習慣の定着をめざします。

階段昇降ができる方

期間：令和5年5月から令和6年3月まで  
各会場 3週間に1回 全13回

定員：各会場20名

会場：小浜コミュニティセンター（水）	チャンネルO（月） <small>（小浜地区はどちらか選択）</small>
雲浜コミュニティセンター（金）	西津コミュニティセンター（金）
内海外コミュニティセンター（水）	国富コミュニティセンター（水）
宮川コミュニティセンター（木）	松永ふるさと交流館（火）
サン・サンホーム小浜（月）	今富コミュニティセンター（木）
口名田コミュニティセンター（金）	中名田コミュニティセンター（火）
加斗コミュニティセンター（火）	

※詳しい日程は参加者に通知、どの会場も時間は13:30~15:30

申し込み：令和5年4月5日（水）～4月14日（金）

お電話

期間中の途中参加も可能です。お問い合わせください。  
ただし、定員の状況により参加いただけない場合があります。

専門職が  
指導します！

## 元気アッフ教室

内容：転倒しない身体づくり、お風呂の浴槽がまたげるなどの日常生活を維持するのに必要な運動をします。

しっかり歩ける  
ようになりたい方

期間：通年 3~4回/月

会場：サン・サンホーム小浜（月）午後  
今富コミュニティセンター（水）午前  
西津コミュニティセンター（木）午前  
雲浜コミュニティセンター（木）午後  
午前 9:30~11:30  
午後 14:00~16:00

※詳しい日程は会場別チラシ参照

お住まいの地域によって会場が決まっています。詳しくはお問い合わせください。

★参加希望は常時受け付けています。

●教室利用料：1回 250円

●会場まで交通手段がない方は送迎します

【申し込み・お問い合わせ先】

小浜市地域包括支援センター

TEL：64-6015