

一般介護予防事業「ゆるリラ講座」のお知らせ

夕張市では、市民の健康寿命（健康で元気に過ごせる期間）を延ばすことを目指し、65歳以上の市民を対象に「ゆるリラ講座」を実施しています。次のような方に特におすすめです。

- ・日頃あまり運動していない
- ・膝や腰が痛くて動くのがおっくう
- ・体力の低下を感じる
- ・もの忘れが気になる

講座の内容

講座では、固くなった筋肉をゆるめ、リラックスして行える軽運動と、認知機能（記憶力など）を維持向上するためのプログラムを実施します。

専門の講師がわかりやすく指導しますので、楽しく取り組みます。身体を動かしながら元気で充実した毎日を送れるよう、興味のある方は、参加してみませんか？

りすた 第1クール

場所	実施日	曜日	開催時間	申込受付期間	交通
りすた (定員45名)	7月1日	水	午後1:15～2:45 (受付12:45～)	6月10日～6月24日 ※申込が定員に達した場合、受付は終了します。	・夕鉄バス「石炭博物館」12:33発 「りすた」13:07着 「新夕張駅前」12:12発 「りすた」12:26着 各停留所の時間は夕鉄バス時刻表をご覧ください。
	7月8日				
	7月15日				
	7月22日				
	7月29日				

対象 夕張市民

持ち物 汗ふきタオル、飲み物

服装 動きやすい服装

料金 無料

申込方法

申込受付期間内に電話でお申込みください。

※日程の変更・中止の場合は別途お知らせします。

その他

・今後の開催予定は広報でお知らせします。

・37.5℃以上の発熱や風邪症状などの体調不良がある場合は、参加をお控えください。

申込・問合せ先

市包括支援係 ☎52-3107