

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？

（地域巡回型）

場 所	実 施 日	曜 日	開催時間	申込受付期間
紅葉山会館 (定員15名)	7月30日	木	午前10:00～11:30 (受付9:30～)	7月1日～7月23日 ※申込が定員に達した場合、受付は終了します。
	8月6日			

（老人福祉会館 第2クール）

場 所	実 施 日	曜 日	開催時間	申込受付期間	交 通
老人福祉会館 (定員45名)	8月19日	水	午後1:00～2:30 (受付12:30～)	8月1日～8月13日 ※申込が定員に達した場合、受付は終了します。	・老人福祉会館運行の無料送迎バスは本町-末広-鹿の谷方面、平和-清水沢・清陵-南清水沢方面を講座終了後に運行します。利用する方は申込みの際に申し出ください。 (行きは午前中の運行のため、下記の夕鉄バスをご利用願います。) ・夕鉄バス「石炭博物館」12:33発 「夕鉄本社ターミナル」12:46着 「新夕張駅前」12:12発 「夕鉄本社ターミナル」12:46着 各停留所の時間は夕鉄バス時刻表をご覧ください。
	8月26日				
	9月2日				
	9月9日				
	9月16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