

令和元年度 大山崎町短期集中通所サービス事業

# 「転ばぬ先の運動教室」

スポーツジムで、筋力とお口の健康をアップ！

楽しく自宅でも続けられる運動で、転倒予防などに重要な筋肉を鍛えていきます。歯科医師による検診もあります。

【対象者】 要支援または事業対象者（※）の認定をお持ちの方

※事業対象者・・・日常生活の動作や身体の状態など25の項目で、基準に該当するか確認します。大山崎町地域包括支援センター（電話：075-952-6533）にご相談ください。

【日 時】 令和元年11月27日（水）～令和2年2月19日（水）

（令和2年1月1日（水）はお休み）

毎週水曜日 午後2時30分から2時間程度



【費用】 4,800円 ※送迎費用込み

【定員】 10名 （申込多数の場合は抽選）



【持ち物】 上靴・タオル・お茶等の飲み物

【会場】 スポーツクラブ・クラブコング  
長岡京市今里北ノ町12-3

【申込】 11月15日（金）までに下記へ  
大山崎町地域包括支援センター

字円明寺小字百々10-2 電話 075-952-6533



（担当）大山崎町健康課高齢介護係