

最近、足腰の衰えを感じている方や転倒の不安がある方におススメです。

しぞ～かでん伝体操教室

～自らの力で健康維持に取り組もう！～

参加者
募集中！



筋力アップ体操



脳活性化体操

教室内容

日 程： 週1回 17回コース 2時間程度

対象者：65歳以上の方で介護認定を受けていない方

(※事業対象者の方は、条件があるため参加できない場合があります。)

・年1回のみ参加可能 ・参加費無料

※介護保険被保険者証での本人確認が必要となります。

プログラム

- 静岡市版介護予防体操「しぞ～かでん伝体操」
- 脳活性化プログラム「しぞ～かちゃきちゃき体操」
- 歯っぴースマイル体操（口腔機能向上）

参加方法：裏面の委託事業所へ直接お申込みください。

※定員があるため、申込みができない場合もあります。

また、日程や曜日・時間など変更がある場合もありますので、事業所へ直接確認のうえお申込みください。

【このチラシに関するお問い合わせ】

静岡市役所 保健福祉長寿局 健康福祉部 地域リハビリテーション推進センター 地域リハビリ係
電話：054-249-3182 FAX：054-209-0103

静岡市では、地域で自分らしく生活できるように介護予防運動をする機会を設けています。