

シニアはつらつ教室



No	項目	内容
1	団体（クラブ・サークル）の名称	健康運動講座『シニアはつらつ教室』
2	団体の代表者	垂井町地域包括支援センター
	会員数	15名
	連絡先問合せ先窓口	垂井町健康福祉課 22-1151
	講師	
3	活動日時	原則毎月1回 月曜日
4	活動場所	宮代地区まちづくりセンター
5	紹介文、アピール文	日常生活に必要な筋群を中心に、確実に効果的な運動（運動器の機能向上）を行います。教室だけでなく、普段家庭でもできるような運動も行います。継続的な運動は筋力アップだけでなく、認知症予防にも効果があります。運動のきっかけ作りとして、是非誘い合って参加下さい。
6		
7	その他（会費等）	<p>年2回体力測定も行います。</p> <p>対象者 <u>65歳以上、要支援・介護の非認定者で医師から運動を禁止されていない方</u></p> <p>無料</p>