

参加者
募集中!!



介護予防教室



通いの場に 参加してみませんか



通いの場とは、週1回以上気軽に通える場所で、介護予防に効果のある名取のご当地体操である「なとりん体操」を住民主体で実施している活動団体です。

この度、通いの場を広く住民の皆様にご案内するために市内4か所で介護予防教室（3回シリーズ）を開催します。

介護予防に大切なことは、元気なうちから取り組むことです。一緒に楽しく健康づくり・介護予防に取り組みましょう！皆様のご参加をお待ちしております！

対象者

- ①名取市在住で住民主体の通いの場に興味のある65歳以上の方
または、住民主体の通いの場の運営支援に興味のある40歳以上の方
- ②3日間の講座に参加できる方

日程	日にち		時間	場所	申込期限	内 容(全ての日程共通)
A	12月	4日(木)	9:45～ 11:45	館腰公民館 ホール	12/2 まで	○1回目 「なとりん体操講座」 ・楽しく身体を動かしてみま しょう！ ○2回目 「通いの場体験」 ・実際の通いの場参加者から 魅力をお伝えします！ ○3回目 「まとめ」 ・なとりん体操まとめ ・グループワーク
		11日(木)				
		18日(木)				
B	1月	13日(火)	9:45～ 11:45	下増田 公民館 研修室	1/6 まで	
		20日(火)				
		27日(火)				
C	2月	12日(木)	13:30～ 15:30	那智が丘 公民館 会議室	2/2 まで	
		19日(木)				
		26日(木)				
D	3月	5日(木)	9:45～ 11:45	愛島郷 南町内会 集会所	2/23 まで	
		12日(木)				
		19日(木)				



- お申込はお住まいの地区の地域包括支援センターまたは
介護長寿課長寿健康係（☎022-724-7111）までお申し込みください。

名取市健康福祉部介護長寿課長寿健康係

名取市 カーナ君



参加者
募集中!!



介護予防教室 通いの場に 参加してみませんか



通いの場では、住民主体による団体で、週1回以上集会所などに集まり、名取のご当地体操「なとりん体操」を中心とした介護予防と地域づくりを行っています。

この度、通いの場を広く住民の皆様にご案内するために介護予防教室を開催します。介護予防や通いの場に興味がある方、なとりん体操についてもっと知りたい方、まずは通いの場を体験してみませんか？

一緒に楽しく健康づくり・介護予防に取り組みましょう！

対象者

名取市在住で

- ・住民主体の通いの場に参加、興味のある65歳以上の方または、住民主体の通いの場の運営支援に興味のある40歳以上の方
- ・3回の講座に参加できる方

日程		時間	場所	内容	申込期限
12月	4日(木)	9:00～ 12:00	館腰公民館 ホール	1回目 ・なとりん体操講座 ・通いの場について	11/24迄
	11日(木)				
1月	18日(木)	9:00～ 12:00	下増田公民館 研修室	2回目 ・出張通いの場 ・市内通いの場の紹介	1/6迄
	27日(火)				
2月	13日(火)	13:30～ 15:30	那智が丘 公民館 会議室	3回目 ・まとめ ・グループワーク ・通いの場に行ってみよう	2/2迄
	20日(火)				
3月	26日(木)		中部圏域	※内容は変更になる場合がございます	
	※決定次第順次、広報やホームページ等でお知らせします				

●お申込はお住まいの地区の地域包括支援センターまたは
介護長寿課長寿健康係（☎022-724-7111）まで

名取市健康福祉部介護長寿課長寿健康係



名取市 カーナ君