

## 2019 年度富里市介護予防事業

# しっかり！筋力アップ教室

○定 員 40 名（申込み多数の場合は抽選）

○対 象 5 月 30 日の説明会に参加し申込可となった方

○場 所 すこやかセンター2階

○参加費 5,000 円（教材代含む）

### ○説明会以降の日程

①初回体力測定 7 月 11 日（木）

\*体力測定に参加していただくことが、教室参加に必須となります。  
（教室参加の可否判定があります）

②筋力トレーニング 8 月～10 月 毎週月・木曜の午前中【全 22 回】

- ・ 順天堂大学のプログラムによる筋力トレーニング
- ・ 集団栄養指導 8 月 16 日（金）

③終了時体力測定 10 月 31 日（木）

④フォローアップ教室 11 月～1 月 毎週木曜の午前中【12 回】

（フォローアップ教室は教室参加者のうち希望者）

\*①～③は、順天堂大学による申込書類による可否判定及び、治療疾患がある方は主治医による判定で参加可となった方が対象です。



<平成30年度の教室の様子>

## 2019 年度富里市介護予防事業

# しっかり！筋力アップ教室事前説明会

教室参加を迷っている方もぜひお申込み下さい！

- 定 員 60 名程度
- 対 象 市内在住 40 歳以上で運動可能な方  
(初めて参加となる方) 及び  
(介護認定を受けていないかつ介護を必要としない方)
- 場 所 保健センター2 階
- 日 程 5 月 30 日 (木) 午前 10 時～12 時
- 内 容 ①教室内容を正しく理解し参加申し込みしていただくための事前説明  
②申込み手続き (参加希望者)
- 申込み **開始 4 月 1 日 (月) ～**  
**締切 5 月 23 日 (木) まで**



<事前説明会の様子>

問合せ 富里市健康福祉部健康推進課

電話 93-4121 (直通)