

介護予防の学校

一般介護予防教室

1時間目 元気測定

自分の元気を測定しませんか？
握力・片足立ち、5m歩行時間などを測り、自分の体力を知りましょう！
ちょっとした体操や運動が、皆さんの元気を向上させます！

☆参加して頂いた方には介護予防手帳をお渡ししています！測定した結果を記録することができます！

2時間目 体育

ロコモティブシンドロームって？運動器症候群といいます。
普段、運動していますか？健康寿命にしていますか？
今からでも遅くない。なるべく体に負担のかからない運動を教えます！



9月12日（土）

10:00～12:00 場所 JMGビル
青森市浪打1丁目14番3号JMGビル

持ち物

- 汗を拭くタオル
- バスタオル

申し込みは
こちらへ！！

みちのく在宅介護
支援センター

017-741-5188

★協力事業所

しあわせ介護ケアプラン
ジョブメイトグループ
すかい居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所つつみ
小規模多機能型
居宅介護事業所なみうち
青森市地域包括支援センター
みちのく

◆地図

