

積極的に介護予防！！

「通所型サービスC」のご案内

通所型サービスCとは…

短期集中（3か月間）で行う機能改善プログラムです。

【主な内容】

- 転倒や筋力低下予防を目標に、無理のない運動を行います。
- 健康維持のための知識や、自宅で続けられる体操の指導を受けられます。
- 初回と最終回で体力測定を行い、成果を確認できます。



【日 時】 **第1期** 平成31年5月24日（金）～8月9日（金）

受付期間 4月1日（月）～5月17日（金）

第2期 平成31年9月20日（金）～12月6日（金）

受付期間 8月1日（木）～9月13日（金）

※第1期、第2期あわせての参加はできません。また、他の通所型サービスとの併用もできません。

毎週金曜日 午後2時10分から2時間程度

【費用】 4,800円（全12回分）

【会場】 スポーツクラブ・クラブコング

長岡京市今里北ノ町12-3（裏面に地図あり）

※ご自宅から会場まで送迎があります。

【申込先】 各地域包括支援センター ※お住まいの地域によって異なります。

東地域包括支援センター（おおむね長中校区） ☎963-5508

西地域包括支援センター（おおむね四中校区） ☎323-7889

南地域包括支援センター（おおむね三中校区） ☎957-1119

北地域包括支援センター（おおむね二中校区） ☎955-9007



【地図】



- 運動不足になりがちの人
- 運動習慣をつけたい人
- 効果的な体操を学びたい人 等々…

運動や健康に興味がある人は、ぜひご参加ください！

