

# 令和4年度 介護予防教室 のご紹介①



市布公民館

市内25か所の公民館で  
月1回介護予防教室を  
開催しています。



今回は7月市布公民館で開催した介護予防教室の様子をご紹介します。

ホールいっぱいに広がって、感染予防をしながらの筋トレプログラムを楽しみました。

椅子に座ってストレッチをしたり、筋トレをしたり…  
講師の先生の掛け声に合わせてリズムよく♪ 1. 2. 3. 4…♪

椅子さえあればできる運動なので、特に必要な道具はありません。  
簡単にできるので自宅でも続けていけますよ。

介護予防教室に参加している方々に  
不織布バッグ・プログラム  
カードをプレゼント！

