

人は年をとると活動量が減り、普段の生活で何気なくかかっていた身体への負荷が少なくなり、心身機能の低下につながる可能性があります。住み慣れた場所で暮らし続けるためには介護予防に取り組むことが大切です。

## 生き生き教室（通所型介護予防）

～健康チェック・脳トレ・健口体操・趣味活動・運動・レクリエーションなどを行っています～



### 開催日

月曜日から金曜日まで（祝日  
年末年始はお休み）

### 時間

10時～15時  
頃まで

### 会場

ふくじゅそう

### 送迎

歩いて通うことが出来ない方は自宅近くの主要道路（バス通り）まで送迎があります

### 対象者

65歳以上の方で  
問診により生活機能の低下が認められる方

### 費用

食事代 450円  
材料代は実費  
損害保険加入料  
1,200円

～さんのへスポーツクラブEnjoyに委託しています～

問い合わせ先 三戸町役場 健康長寿課  
高齢者支援班

電話 20-1153