





# 元気クラブ



継続は力なり！  
元気クラブで  
続けよう！

元気クラブは、「元気が出る学校」を卒業した方で足腰に不安がある方などが運動や認知症予防に楽しく取り組むことができます。（要申込み：各会場とも定員15名）

◆一日の流れ◆ 通所困難な方は、無料送迎が利用できます

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 10:00  | 10:00~12:00   | 13:00~13:30   | 13:30~14:00   | 14:00~15:00   |
| 送迎<br>到着   | 音楽体操・ストレッチ<br>貯筋トレーニング +<br>個別認知機能<br>訓練  | 口腔体操<br>昼食・歯磨き  | まとめ<br>レクリエーション   | 移動・買い物<br>送迎  |
|  |  |  |  |   |
|  |   | ※12:00~13:00 入浴   |   |  |

## 会場・時間

|             |       |
|-------------|-------|
| 山川地区「げんきかん」 | 毎週月曜日 |
| 瀬高地区「かたらい館」 | 毎週火曜日 |
| 「くすのき館」     | 毎週水曜日 |
| 「舞ハウス」      | 毎週木曜日 |
| 「まつばら館」     | 毎週金曜日 |
| 高田地区「濃施山公園」 | 毎週木曜日 |
| 「あたご苑」      | 毎週金曜日 |
| 「岩田支館」      | 毎週月曜日 |

## 対象者・定員

元気が出る学校」卒業生で下記のいずれかに該当

- ・介護認定を受けていない65歳以上の市民で、基本チェックリストに該当する方
- ・要支援1.2の認定の方

## 実施回数・費用

参加期限：心身の状態により評価

1回あたり 参加費100円・昼食代500円  
入浴費100円

\*くすのき館、舞ハウス、まつばら館、濃施山公園管理棟、岩田支館は入浴はありません

## 持参するもの

タオル・水分補給の飲み物・筆記具  
歯ブラシ・歯磨き粉・コップ・参加費  
入浴道具（バスタオルなど）  
メガネ（必要な方は）

【※動きやすい服装・靴でご参加ください】

3つの元気を貯めよう！

カラダ  
元気



アタマ  
元気



ココロ  
元気

問い合わせ・お申し込みはこちらまで。

みやま市介護支援課高齢者支援係／みやま市地域包括支援センター  
TEL0944-64-1516／FAX0944-64-1517