

元気が出る学校



元気が出る学校は、いきいき元気に生活するためのコツを、楽しみながら学ぶことができます。

◆一日の流れ◆

10:00	10:00~	12:00~	13:00~	13:30~	14:00~15:00
送迎 到着	音楽体操・ストレッチ 貯筋トレーニング	入浴プログラム (一部施設のみ)	口腔体操 昼食・歯磨き	まとめ レクリエーション	移動・買い物 送迎

会場・開催期間

会場	開催期間	
清水山荘	毎週火曜日	10時~14時 〔4カ月間〕 全16回
げんきかん	毎週木曜日	

※毎月入学できます。また、通所困難な方は、無料送迎が利用できます。詳しくはお問い合わせ下さい。

費用（1回あたり）

参加費300円、昼食代500円（入浴代100円）

※清水山荘は入浴できません。

対象者

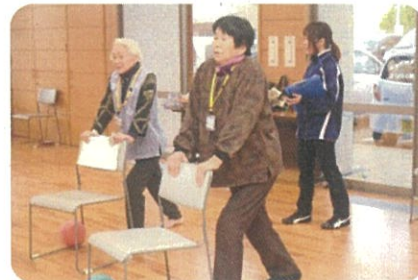
- ① 介護認定を受けていない65歳以上の市民で、基本チェックリストに該当される方（事業対象者）
- ② 要支援1.2の認定の方
※デイサービス、デイケアとの併用はできません。

持参するもの

（※動きやすい服装・靴でご参加ください。）

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

<<< 元気が出る学校の様子 >>>



問い合わせ・申込み先 みやま市地域包括支援センター（みやま市役所西館1階）
TEL0944-64-1516/FAX0944-64-1517