

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、「元気になる学校」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める教室です。（要申込み：各会場とも定員15名）

◆一日の流れ◆

10:00	10:00～	12:00	13:00～	13:30～	12:00～13:00
送迎 到着	音楽体操・ストレッチ 貯筋トレーニング + 個別認知機能訓練	入浴 （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・時間

地区	会場	開催日	時間
山川	げんきかん①	毎週月曜日	10 時 ～ 14 時
	げんきかん②	毎週火曜日	
瀬高	上庄小学校	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	岩田支館	毎週月曜日	
	江浦支館	毎週水曜日	
	濃施山公園	毎週木曜日	
	あたご苑	毎週金曜日	

※通所困難な方は、無料送迎が利用できます。

費用・参加期限

費用：1回あたり

参加費100円・昼食代500円（入浴費100円）

（*入浴可能施設は、げんきかん、あたご苑のみ）

参加期限：心身の状態により評価

対象者

「元気になる学校」を卒業された方

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・マスク着用でご参加ください】**

カラダ
元気



3つの元気を貯めよう！

アタマ
元気



ココロ
元気

問い合わせ・お申し込みは、みやま市地域包括支援センターまで
TEL0944-64-1516/FAX0944-64-1517