

北空知地域医療介護連携支援センター

ホームページ掲載用 社会資源・インフォーマルサービス情報

<p>事業 サービス名称</p>	<p>健寿教室</p>
<p>事業 サービス内容</p>	<p>体力向上のためのトレーニングやレクリエーションにより、高齢者の体力の維持向上、閉じこもり・認知症・うつの予防など生活全般の活性化を図り、生活機能の低下を予防します。</p> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実施回数：月 4 回・年 48 回（基本毎週水曜日）、一人半年間、最大 24 回の参加 ・実施場所：健康福祉センター「デ・アイ」 ・実施内容：ストレッチ、筋力トレーニング、ノルディックウォーキング、体力測定、フィットネスアドバイザーによる身体機能評価やトレーニング指導、レクリエーションなど
<p>対象者 要件 負担金 手続き方法 等</p>	<p>対象者：65歳以上の市民で、①体力・筋力向上のための運動に興味がある方、②足腰の衰えや体力の低下など、体の動きに不安を感じている方</p> <p>負担額：なし</p> <p>手続・申請：参加を希望される方は、担当窓口までご連絡ください。</p> <p>その他・備考：送迎はありません</p>
<p>その他</p>	
<p>問合せ 申込み先</p>	<p>市民福祉部 高齢者支援課 介護予防係 電話：0164-26-2644 ファクシミリ：0164-23-0800 メールアドレス：kourei@city.fukagawa.lg.jp</p>
<p>情報掲載ウェブ ページ URL</p>	<p>https://www.city.fukagawa.lg.jp/cms/section/kourei/ik75k40000007iu1.html</p>