

★運動する習慣を通じて健康を維持しましょう！

★体力増強と体のメンテナンスを！

# 介護予防教室



介護予防事業 健康長寿教室

あいあい

対象者：60 歳以上の方（介護認定以外の方）

開催日：毎週木曜日（祝日除く）

14 時～15 時 30 分

参加費：1,000 円/回

（送迎/会場より 2 km 未満 300 円、  
2 km 以上 400 円）

持ち物：タオル・飲み物・上履き

定 員：15 名

令和 5 年度 市委託事業  
元気アップ教室東陽館

若々クラブ  
わかわか

対象者：65 歳以上の米沢市民

開催日：月 1 回 第 4 火曜日（祝日除く）

13 時 45 分～15 時 15 分

参加費：無料（陶芸教室は材料費 500 円）

持ち物：タオル・飲み物・上履き

定 員：18 名

令和 5 年度（後期）の若々クラブは定員に達しましたので募集は締め切らせて頂きました。



専門スタッフの指導のもと行うので安心です。ストレッチ体操やマシン運動などでボディーバランスケアができます。

講師：兵庫 衛（柔道整復師・健康運動指導士） 浦山 森継（柔道整復師・鍼灸師）

小林千春（理学療法士） 古川瞳美（作業療法士）



会場

公園丸の内ケアセンター

米沢市丸の内 2-3-3 TEL.0238-21-8081

お申し込み

地域ケアセンター東陽館

TEL.0238-37-8181

※電話にてお申し込みください。

月曜日から土曜日の 9 時 30 分～16 時にご連絡ください。  
締切りは開催日の 2 日前になります。