



# 楽しく健康づくり



## 介護予防教室

★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！



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：柔道整復師・健康運動指導士・理学療法士・作業療法士

介護予防事業 健康長寿教室

あいあい

「毎週木曜」開催（14時～15時30分 祝日除く）

対象者：60歳以上の方（介護認定以外の方）  
参加費：1,000円/回（送迎/会場より2km未満300円  
2km以上400円）  
持ち物：タオル・飲み物・上履き 定員：15名

参加者  
募集中

米沢市委託事業 元気アップ教室

若々クラブ

わかわか

令和7年度の(前期)は定員に達しましたので、募集は  
締め切らせて頂きます。

※詳細は「米沢市のホームページ」をご覧ください。

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

※お申し込みは月曜日から土曜日の9時30分～16時にお電話ください。締切りは開催日の2日前になります。