

～持っている力を活かして、
今より元気に！～

令和6年度

高岡市 すこやか運動教室

90日間のチャレンジ！



日常生活においてこんなお悩みはありませんか？

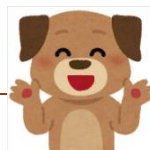
筋力・体力が落ちてきたけど、
何をしたらいいんだろう？



つまずきやすくなった！

前はもっと、歩くことが
楽だったのに...

あなたのお体や生活の困りごとに対して、
専門職が運動機能を向上させるプログラムを提供します。
短期間・集中的に行い、元気な生活を取り戻しましょう！



●内容●

- ・ストレッチ
- ・筋力トレーニング
- ・バランス向上訓練等

●対象者●

- ・要支援1・2の認定を受けている方
(通所系サービス未利用者)
- ・事業対象者

場所

デイサービスセンター等（裏面参照）
※お住まいの地区の会場にご参加いただけます。

期間・ 頻度

1 コース 3 ヶ月間（計12回） 1 回あたり1時間～1時間30分
※開催場所により開始時期は異なります。

料金

無料

送迎

あり



定員

あり ※開催場所により定員人数は異なります。



問合せ先：各地域包括支援センター・高岡市長寿福祉課（☎20-1165）