

まちかど体操クラブ

参加費
無料

気軽に通える健康づくり教室です！

ご自身の健康状態を振り返り、**いきいき百歳体操**や**介護予防体操**、**フレイル**や**認知症の予防**のプログラムを行います。

※フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。
(厚生労働省より)

柔道整復師、理学療法士等

各種専門職によるプログラムに参加して、

楽しみながら健康づくりをしましょう。



プログラム

❀ 対象者：65歳以上の市民

❀ 回数：週1回

❀ 時間：1時間30分程度



※定員より希望者が多い場合は、より多くの方に本事業をご利用いただけるようおおむね20回以上継続利用の方には他教室等への移行をお願いすることもあります。

定員と日程は、会場によって異なります。

会場は、裏面をご覧ください。

会場

※お近くの会場で参加できます。
会場に直接お問い合わせください。

R7.4.1現在

会場	住所	曜日	時間	予約	電話番号
あさひ接骨院	新舞子字明知山 102-9	木、金、土	12:30~14:00	金曜のみ 要予約	0569-43-8145
粕谷接骨院	南粕谷1丁目 20-301	月 水	13:00~14:30 12:30~14:00	必要 (欠員 待ち)	0569-43-8445
シニア・フィット ネス歩きま笑 知多	にしの台4丁目 16-20	火、木	17:00~18:15	必要 前日15時 まで	0562-85-5619
小規模多機能 ホーム フェリーチェ	八幡字向長曾 98番地	水	10:00~11:30	必要	0562-38-6460
竹内接骨院	岡田字西違脇 8-1	月、木、土	13:00~14:30	必要	0562-55-9459
にしの台 今井接骨院	にしの台1丁目 2703-2	火 木、土	13:30~15:00 14:00~15:30	初回のみ 必要(欠 員待ち)	0562-55-9595
ちた福寿園	大興寺字落田 11-1	水	13:30~14:50	必要 前日15時 まで	0569-47-5880
山口接骨院	原2丁目2-13	月、木、土	13:00~14:30	必要	0562-34-0745



《問い合わせ》 知多市健康推進課（保健センター）
住所：知多市新知字永井2番地の1

担当：介護予防担当
電話：0562-54-1300