

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。

R8.4.1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	0569-43- 8445
シニア・フィット 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	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
みずの接骨院	にしの台2丁目 1704	火・金	14:00~15:30	必要	0562-55- 1244



《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