

**様式８**

**集**

**中**

**型**

**いまから介護予防をはじめよう！**

**短**

**料金は無料！!**

**あなたのお住まいの地域にある会場をご紹介します！**

○○地域包括支援センター　☎●●-●●

利用やサービスについてのお問い合わせは

　～いつまでも自分らしく生活できるよう、

　　　　　　　　　介護予防に取り組みましょう～

**対象：事業対象者または要支援認定者**

**自宅から会場までの送迎あり**

**時間：1時間30分**

　筋力トレーニングやストレッチ、頭の体操などまわりの参加者と一緒に楽しく行いましょう！

　これは**運動機能・認知機能を維持向上**できるよう

約半年間、24回介護予防に取り組む運動教室です。

**ビ**

**-**

**通**

**期**

**所**

**サ**

**ス**