

始めてみませんか？

「はつらつ筋力向上トレーニング」

置戸町では、高齢者がいつまでも元気で地域で暮らせるよう運動機能向上のために「はつらつ筋力向上トレーニング」を実施しています。

少しでも、筋力を落とさないよう頑張りたいと思っているみなさん！始めてみませんか？



一緒に参加してみませんか？

<対象者>

- ① 65歳以上で運動機能の低下が心配される人
- ② 運動機能向上プログラムに基づき、3ヶ月間継続して参加できる人
- ③ 少しでも、筋力を落とさないよう頑張りたいと思っている人

<実施場所>

地域福祉センター など

<利用料など>

- ① 利用する方は、1回につき350円がかかります。
利用月の翌月10日までに役場より1ヶ月分の利用料を請求いたします。
(口座の引き落としも利用できます。)
- ② 通所する手段は各自での対応となりますが、必要な方には送迎も実施いたします。
- ③ 3ヶ月後に運動機能を評価し、機能が向上されたら卒業となります。
また、継続してトレーニングが必要な場合は、ご本人と相談のうえ延長して実施することもできます。

※ 関心のある方は下記にご相談ください。

地域福祉センター「ほのか」健康推進係

☎52-3333