

# 介護予防に取り組む通いの場

## 体操体験・説明会のご案内

百歳体操って  
どんな体操ですか？  
体験してみたいです。



これからも住み慣れた  
地域で元気に暮らせる  
秘訣を知りたいですね！

### ①『いきいき百歳体操』体験 60分

内容		所要時間
講話	・『介護予防に取り組む通いの場』とは ・『介護予防に取り組む通いの場』の脳やカラダへの効果 ・市の支援内容について	30分
体験	「いきいき百歳体操」 ・注意事項の説明 ・DVDを見ながら実際に体験します(体操25分)	30分

### ②まずは話を聞いてみる(講話のみ) 30分

内容		所要時間
講話	「介護予防に取り組む通いの場」とその効果について ・『介護予防に取り組む通いの場』とは ・『介護予防に取り組む通いの場』の脳やからだへの効果 ・市の支援内容について	30分

体験会希望日の1か月前までに提出をお願いします。

※①②のコースから、いずれか一つをお選びください。

※詳しい内容は、地区担当者と打ち合わせを行います。

# 『介護予防に取り組む通いの場』の体験会 申込書

申込日 年 月 日

申込者	住所	東広島市							
	ふりがな								
	氏名								
	電話								
希望内容 (○をつける)		①	『いきいき百歳体操』体験 60分(講話・体操)						
		②	まずは聞いてみる 30分(講話)						
開催日	第1希望	月	日	(曜日)	時	分	~	時	分
	第2希望	月	日	(曜日)	時	分	~	時	分
開催場所		〈会場名〉 〈住所〉							
参加予定人数		人							

## ★いきいき百歳体操体験会に必要なもの★

①DVDの映像が見れるもの (※DVDプレーヤー、TV、パソコンなど)

市が準備することも可能です

② 週1回集える場所

③ 背もたれのある椅子

※動きやすい服装でご参加ください

### 【問い合わせ先】

東広島市医療保健課 ☎(082)420-0936 FAX(082)422-2416

・黒瀬支所 福祉保健課 ☎(0823)82-0220

・豊栄支所 地域振興課 ☎(082)432-2563

・河内支所 地域振興課 ☎(082)437-1109

・安芸津支所 福祉保健課 ☎(0846)45-2065

令和8年4月