

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。

※くわしい内容は、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、パソコン等)

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】

東広島市地域包括ケア推進課 基幹型地域包括支援センター

☎ (082) 422-1022

・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6年4月