

おたっしゃかいのご案内

おたっしゃかいとは、要介護状態にならないための介護予防教室です。
地域の皆さんと体操や交流をして、楽しく介護予防をしましょう！！



対象者

65歳以上の方(要介護1～5の方は除く)



ご利用日 *週1回のご利用となります



月曜日 中関高齢者生きがいセンター

火曜日 中関高齢者生きがいセンター(午後のみ)



水曜日 中関高齢者生きがいセンター

金曜日 伍和高齢者生きがいセンター



ご利用時間

午前の部

9:30～11:40(月・水・金曜日)

午後の部

13:30～15:40(月・火・水・金曜日)



送迎

有り



ご利用料金

300円/1回



スケジュール

午前の部	午後の部	内 容
		お迎え
9:30	13:30	来所 健康チェック 体温・血圧・脈拍測定
10:00	14:00	介護予防運動指導員による体操
11:00	15:00	レクリエーション
11:30	15:30	片付け
11:40	15:40	送り



お申込み・お問い合わせは ☎

阿智村地域包括支援センター ☎0265-45-1140