

はつらつアップ高齢者の皆様へ

# 生活らくかる運動塾

## ご案内

～ 年のせいだと、あきらめていませんか？ ～

できるだけ長く、いきいきと、自分らしい生活を続けるために、運動を行うことが効果的であると思われる方を対象に、適切な運動を紹介、体験していただき、運動を継続することで、はつらつ度をアップしていただく教室です。

運動によって筋力を維持・向上するだけでなく、生活の中で困っている動作、できなくなった動作などを楽に、行えるようにして、気持ちも軽く、自立した生活を長く維持できるようお手伝い致します。

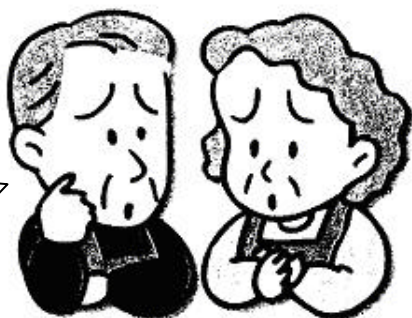
- 参加期間** 参加決定から約3ヶ月間（全24回まで）  
1回2時間程度で、週2回の参加
- 参加場所** 長野市が本事業を委託した事業所（別紙参照）
- 送 迎** 送迎を希望される方には対応いたします。  
自宅の周辺であれば、送迎場所の選択もできます。
- 参加料** 参加1回につき 310円  
後日、長野市から請求いたします。納付をお願いします。  
\* 体調不良などのやむを得ない場合を除き、前日までに連絡なく欠席した場合も参加料をいただきます。ご了承ください。
- 申込方法** 申込書に記入・押印の上、ケアプラン作成者に提出してください。
- その他** 安全に運動していただくために、運動に関する主治医の意見書等の提出をお願いする場合があります。  
（文書料は参加される方がご負担ください。）
- 問い合わせ先** 長野市役所 介護保険課 介護予防担当 224-7873

これまで、「生活らくかる運動塾」に参加された方の感想をご紹介します。

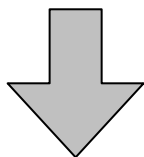
< 生活らくかる運動塾に行く前は・・・ >

腰も膝も痛いけど、この年になればしょうがない・・・

畑仕事もしているし、別にいかななくてもなあ～



それに、介護保険の施設でしょ。私たちの行くところではないわよねえ～



< 生活らくかる運動塾、参加後！！ >

腰も膝も、だいぶ楽になったよ！

おかげで、畑仕事も、さらに楽しくできる！



一緒に参加した方たちも、私たちと同じような人ばかりだし、

とっても楽しい教室だったわ！

「生活らくかる運動塾」を3ヶ月終了後、ここで知り合いお友達になった方と一緒に、他の運動の教室に通っていらっしゃる方もいます。

年のせいだとあきらめずに、  
『生活らくかる運動塾』に通って

**運動による身体のメンテナンス（お手入れ）をしませんか！**