

介護予防にお役立ち！

『貯筋体操』

地域の老人会やサロン等の集まりに講師を派遣して健康体操を実施します！

3か月間
『無料キャンペーン』

モデル団体を募集中！

通常1回あたり1,500円の利用料が、3か月間無料！
※3か月間で10回以上・最大週1回開催できるなど、応募条件があります。



福知山市では、いくつになっても健康で自分らしく過ごせるよう、介護予防に役立つ『貯筋体操』を市民のみなさんにお勧めしています！

みなさんがお住まいの地域での集まりで、ぜひ、貯筋体操を試してみませんか。

- 《内 容》 全体でおおむね1時間の体操教室
- 《対 象》 地域で自主的に健康づくりに取り組む団体（参加者が、おおむね5人以上）
- 《場 所》 地域の公民館など
- 《費 用》 1回につき1,500円(3,000円の1/2補助)
- 《日 時》 要相談(土日・祝日・夜間を除く)
- 《回 数》 最大で週1回を上限とし、年間通じてご利用できます。
- 《送 迎》 なし
- 《申込み》 1か月前までに、下記までご連絡ください。
- 《その他》 会場や物品(椅子や机など)の準備をお願いします。



《お問い合わせ・申込み先》

福知山市高齢者福祉課

電話24-7072 FAX23-6537

体操を続ければ、**介護予防**にお役立ち！

お申し込みから開催まで



①仮申し込み

・貯筋体操のお申し込みは、福知山市高齢者福祉課までお電話の上、実施日時や場所についてお聞かせください。

※希望日時は可能な限り、複数の候補日時をご用意ください。

②日程調整

・ご希望の日時に体操が実施できるか、市から体操を行う講師の方へ連絡・確認を行います。

※日程調整には、約1か月程度のお時間をいただきます。

③日時の決定連絡

・団体の代表者様に、開催日時の決定連絡をさせていただきます。

※ご希望の日時で調整できなかった場合は、再度日程調整をさせていただきます。

④開催日当日

・開催会場に講師を派遣します。

体操に必要な、椅子などの物品や利用料のご用意をお願いします。

※やむを得ず中止される場合は、必ず事前にご連絡ください。

体操指導者の派遣について



福知山市では、身近な場所で体操ができる環境を作ることを目指しています。

そのため、「体操指導者」を育成し、講師として地域の団体に派遣しています。

みなさんの健康づくり、介護予防を応援します。一緒に取り組んでいきましょう。