

わが町・わが村 介護予防事業

◆中城村◆

ちゃーがんじゅー教室

【目的】高齢者が要介護状態にならないよう、また、支援が必要な方もそれ以上悪化しないよう生活改善を行う。

【対象者】基本的に65歳以上の方で「基本チェックリスト」の該当者

【内容】負担にならない程度にストレッチや筋トレ、脳トレ等の体操を行っている。

※送迎あり

【日時】毎週月・水・金曜日の10時～12時 ※そのうち週1回利用可能

【場所】月曜日：北浜公民館、水曜日：久場公民館、金曜日：老人福祉センター

【スタッフ】運動指導士1名、役場職員（看護師・保健師）1名

