

元気クラブのご案内

元気クラブとは、要介護状態にならないよう予防する事業です。

いつまでも「元気に」「自分らしく」過ごすため、**元気クラブ**で週1回程度運動しませんか？

対象者：65歳以上で基本チェックリストにより運動等が必要と認められた方

曜日：月・火・水・金（木曜はお休み）

時間：10:30～14:30

場所：平田村地域福祉センター

送迎：あり（無料）



<料金>

1回 = 利用料 + 食費

利用料（1回）

1割	360円
2割	720円
3割	1,080円

※負担割合証をご確認ください。

食費（おやつ込）550円

～ 1日の流れ ～

時間	内容
10:30～	センター到着 健康チェック（血圧・体温） 運動（筋力トレーニング、頭の体操など）
12:00～	昼食・昼休み
13:00～	レクリエーション ゲームや創作活動、季節の行事などを楽します
14:15～	おやつ・お茶
14:30	センター出発 また来週

お問合せ 平田村社会福祉協議会

55-3500

平田村地域包括支援センター

55-3125