

みんな生き生き!!

介護予防コース 昭和町いきいき健康課委託事業

こぴっと元気倶楽部

カメラアでは介護予防事業として「こぴっと元気倶楽部」を開催します。
運動を楽しみながら、「こぴっと」できることを維持したいものですね。
詳細は下記の通りとなりますので、皆様のご参加お待ちしております



実施日：2019年4月2日(火)～2020年3月24日(火) 計46回

時間：10時30分～11時30分

対象者：積極的な介護予防が必要な方(下記*の対象となります)

内容：3B体操・ストレッチ・レクリエーション 等

スタッフ：(公社)日本3B体操協会 公認指導者 杉原政子 先生



カメラア スタッフ (日本体育協会公認 スポーツプログラマー 等)

会場：昭和町立総合体育館 *押原公園の開催もあります。裏面カレンダーを確認ください。

年会費：5,000円 *介護予防コース対象者は、昭和町いきいき健康課の助成により免除となります

参加費(傷害保険料含む)：1回 200円

回数券(11回分) 2,000円(1回お得です♪)

* 町内在住高齢者かつ、いきいき健康課・包括支援センターによるスクリーニング適合者
年会費が免除・送迎可能(送迎希望者は、1回 100円。1週間前までにお申込みください。)

☆ご家族、お友達も一緒にご参加いただけますので、気軽にご連絡ください☆

持ち物：上履き・タオル・水分

申込み・問合せ

昭和総合型地域スポーツクラブ カメラア (昭和町押越 押原公園内)

電話番号：055-275-6851 FAX:055-267-8886

申込書

お名前	性別	生年月日 昭和 年 月 日
住所		
電話番号	FAX	
送迎の有無 有 ・ 無	*送迎の方は事前に場所と時間を設定させていただきます	

2019年度 こびっと元気倶楽部



指導：杉原政子先生

指導：カメラリア スタッフ

2019年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2019年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2019年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2019年7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2019年8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2019年9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2019年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019年12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2020年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2020年3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1日のスケジュール

	介護予防コース*町内限定
9:45	体育館 開場 介護予防コース お迎え
10:15	到着次第 プログラム準備
10:30	血圧測定
	南側休憩所：3B体操・ストレッチ等(10:30開始)
11:30	終了・送り

