



## 新しい介護予防教室



## 2024年4月 スタート

『ココカラ』はじめよう。体力『アツプ』

### 募集内容

#### 対象者

串本町に住民票のある65歳以上の方

※事業対象者.要支援1・2の方は利用に条件があります。  
要介護1以上の認定を受けている方は利用できません。

#### 申込み時にご用意いただくもの

健康診断結果(お申込み日から1年未満のもの)

スポーツ安全保険料 1,200円+手数料(最大140円)

※令和6年度に65歳を迎える方(昭和34年4月2日~昭和35年4月1日生)は、保険料が1,850円となります。

※お申込み時、健康状態の聞き取りのため保健師による面談があります。その際に、ご持参ください。

#### 利用期間

利用開始日から1年間

10年後も  
元気でいたい!

介護にならない  
身体を手に入れたい!

仲間と一緒に  
楽しみたい!



お気軽にお問合せください。

☎ **0735-62-6005**

串本町地域包括支援センター

お申込み教室名

**ココカラアツプ**

# リハビリ技師監修プログラム

運動強度



準備体操  
筋トレ



有酸素運動  
整理体操

体操動画を見ながら  
仲間と一緒に運動します

2つの会場からお選びいただけます  
※おひとりの利用は週1回まで

ゼロプラス



所在地

串本町串本2102

電話

080-2133-8575



ZEROPLUS.REI

南紀鍼灸接骨院



所在地

串本町西向1480-105

電話

0735-72-2318



まずは、お問い合わせください  
串本町地域包括支援センター

0735-62-6005