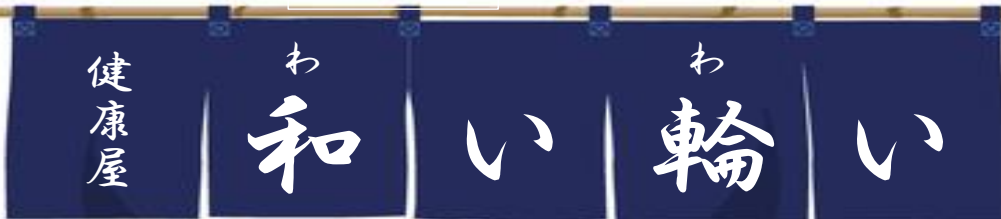




高崎市主催

運動教室



週に1回みんなで楽しく運動しませんか？  
参加者募集中です！



体力測定♪



楽しみながら♪

- 会 場：すずらん公民館（寺尾町 2614-1）  
駐車場 2 台分あり
- 対 象：高崎市在住の65歳以上のフレイル・プレフレイルの方
- 定 員：10人
- 参加費：無料
- 日 程：全13回（下記の表のとおり）
- 時 間：午前10時00分～午前11時30
- 申込期間：8月1日～8月19日まで  
（平日の午前9時～午後5時15分までにお申し込みをお願いします。）

～フレイルチェック～当てはまるものはいくつありますか？

- 体重が半年で2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが少ない
- 歩くのが遅くなった
- 握力が落ちたなど筋力が減った

1～2個当てはまる→プレフレイル

3個以上当てはまる→フレイル



ストレッチ♪



筋力アップ♪

【開催日程】毎週火曜日・13回コース ※開催日程は都合により変更になる可能性があります。

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月13日	9月27日	10月4日	10月11日	10月25日	11月1日	11月8日
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
11月22日	11月29日	12月6日	12月13日	12月27日	1月24日 (1か月後の確認)	

※教室開始前に、高齢者あんしんセンター職員が自宅を訪問し、体の様子などをお聞きします。

申込み締切：8月19日(金)

お問い合わせ：高齢者あんしんセンターホピ園 ☎027-324-8844

※コロナウィルスの感染状況によっては中止または休止の可能性もあります

## 安心して運動教室に参加していただくために



参加される際は、検温と体調の確認をお願いします。

※スタッフも毎回必ず同様に、検温し、その日の体調を確認します。

手指消毒薬の設置や使用する器具の消毒を行います。



30分に1回、窓を開ける等、部屋の換気を行います。

人と人の距離を開け、ソーシャルディスタンスを守ります。



😊参加者のみなさんが安心して楽しく運動して頂けるように、スタッフ全員で感染症対策を万全にしてお待ちしております。

※運営は高崎市が「高齢者あんしんセンターホピ園」に委託して行います

## あなたが介護で離職しないために

高齢化が進み、介護を必要とする方が増加しています。これに伴い、ご家族の介護を行う方も増えてきました。介護に直面した方の中には、「本当は働きたいが、介護のために離職せざるを得ない」と、仕事を辞める方もみられます。では、

介護を行うようになったら、仕事は続けられないものなのでしょうか。答えは

「NO」です。勤務先の仕事と介護の両立支援制度を利用して働き方を

少し変更したり、介護保険サービスを利用したりすることで、

仕事と介護を両立させることは可能です。介護と仕事の両立にお悩みの方はひとりで抱え込まず、まずは下記お問い合わせ先へご相談ください。



【お問い合わせ】厚生労働省 群馬労働局雇用環境・均等室

027-896-4739

受付時間 平日 8:30~17:15

(土日・祝日・年末年始を除く)

## 🏠 高齢者あんしんセンターとは… 🏠

高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ



＜高齢者あんしんセンターホピ園＞

- 住所：高崎市寺尾町621番地1 (特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844