ADL低下予防教室

いつまでも自立した生活を送るためには、心身の機能の向上を図るとともに、日常生活動作（ADL）の維持・向上を図ることがポイントです。

ADL低下予防教室は、ADLを低下させないための知識、必要な運動と栄養などを学ぶ教室です。

難しいことを行うことは一切ありません、教室内で実施した内容を日常生活でも実践し、ADLの低下を予防しましょう。

少しでも興味を持たれた方は、お気軽にお問い合わせください。

◎実施会場　国府支所　2階 第1.2会議室
中郡大磯町月京6－9

◎実施日　令和5年10月4日・11日・18日・25日　水曜日 全4回

◎フォロー教室実施日　令和5年11月22日・29日　水曜日 全2回

◎実施時間　午後2時00分～午後3時30分

◎定員　15名（医師から運動を禁止されていない 65歳以上の方）

◎申込方法　広報おおいそ9月号掲載

◎準備　運動しやすい服装と靴でおこしください。

★飲料水（ペットボトルや蓋つきの入れ物に入れてお持ちください）
★タオル（汗拭き用）
★めがね（アンケート記入・資料を見る際に必要な方）
★マスク着用
★検温、血圧（自宅で測定してからお越しください）
★筆記用具

◎参加費　無料

【教室の問い合わせ・連絡先】
大磯町町民福祉部福祉課高齢福祉係　☎61-4100（内線302）
【欠席時の連絡先 】
㈲ ハイライフサポート　☎044-932-8277(平日9:00～17:00)