

令和8年度

ーAタイプ教室ー

# 健幸クラブFine 介護予防コースのご案内

## 対 象

40歳以上の市民で低体力の方、**要支援認定を受けている方**  
※要介護認定の方は対象外

## 内 容

- ・自重トレーニングやマシンによる筋力トレーニング
- ・体力測定、筋力測定、口腔講話

## 目 的

- ・下肢の筋力向上、バランス能力の改善
- 足腰を鍛えて自立した生活を送るために**

## 参 加 費

無料

## 送 迎

タクシー（無料）

## 準 備 物

運動靴（室内用）、タオル、飲み物（水やお茶など）  
動きやすい服装でお越しください。

## 参加制限

2クールまで参加可能。  
※2クール参加された方はフレイル予防コースをご利用ください。

## 日 程

毎週木曜日 午前9：30～11：00  
※1クール3か月、全12回の継続プログラム

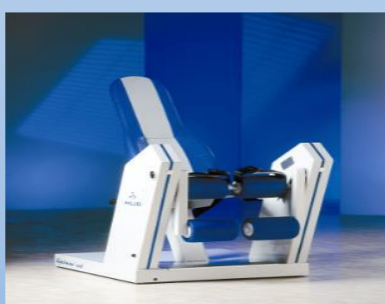
第1クール	梁川福社会館	令和8年4月16日 ～令和8年7月2日
第2クール	伊達福祉センター	令和8年5月28日 ～令和8年8月20日
第3クール	霊山総合福祉センター	令和8年7月16日 ～令和8年10月8日
第4クール	梁川福社会館	令和8年9月10日 ～令和8年11月26日
第5クール	伊達福祉センター	令和8年10月29日 ～令和9年1月21日
第6クール	霊山総合福祉センター	令和8年12月10日 ～令和9年3月11日

※開催時期により実施会場が異なります。

# ○主に使用するマシン



太ももの外側・内側を鍛えます。



太ももの前部・後部を鍛えます。



太ももやお尻の筋肉を鍛えます。

**下半身の筋力アップを目指すプログラムです！**

## ○申し込みからトレーニング開始まで

### 1 申し込み

参加申込書兼健康チェック問診票を記入し、下記窓口へご提出ください。  
参加を希望されているクールに間に合うよう、余裕をもってお申し込みください。

●提出先：高齢福祉課元気づくり係（本庁舎中央棟1階）、伊達福祉センター、  
梁川福祉会館、ほばら元気ハウス、霊山総合福祉センター、月舘総合支所3階

※お身体状況により、主治医の意見書を提出していただく場合があります（費用は自己負担となります）。

### 2 市からのお知らせ

市から参加可否をお知らせする決定通知が届きます。

### 3 トレーニング開始！

開始前に血圧を測定し、しっかり準備運動を行ってから、マシンによる筋力トレーニングを実施します。

前半と後半に実施する体力測定、筋力測定の結果を比較して3か月間で鍛えた、ご自身の身体の変化を知ることができます。

☆全12回すべて参加された方には皆勤賞を授与します☆



仲間と一緒に楽しく！  
運動指導員から正しい運動法を学ぶことができます。

#### ★ 参加者の声 ★

- ・立ち上がりが楽になってうれしい！
- ・お友達とお互いに励ましながら頑張っています！
- ・杖を使わず歩けるようになった！



お問い合わせ先：伊達市高齢福祉課元気づくり係 電話 024-575-1148