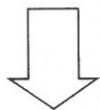


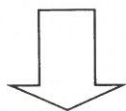
申し込み方法



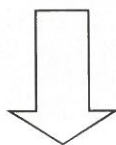
1、地域包括支援センターに相談。(電話でも可)



2、地域包括支援センターより職員が説明に伺います。



3、週に1回5人程度の仲間が集まり体操のできる場所が確保できた。

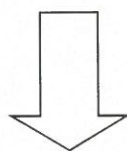


4、みんなで『元気いっぱい！長生き体操』実施！

(ア)最初の4回、理学療法士などの専門職が体操の指導に伺います。

(イ)定期的に効果(体力)測定を行います。

(ウ)おもりは最初の3カ月間は無料貸し出し致します。その後は、ご自分またはグループで用意していただくこととなります。



5、住み慣れた地域で元気に暮らすことができる!!



連絡先

★丸亀市地域包括支援センター

電話：0877-24-8933

★丸亀市地域包括支援センター 南部センター

電話：0877-85-3350