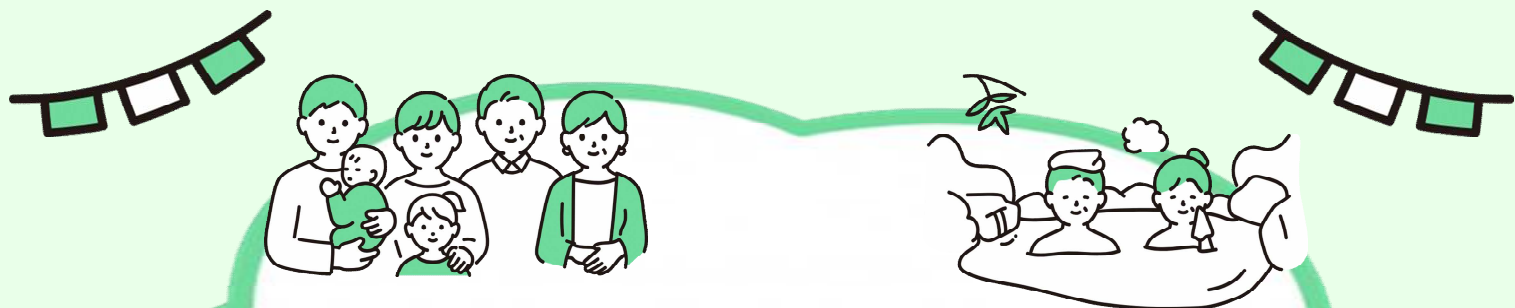




／いつまでも自分らしい生活をあきらめない／

リエイブルメント教室

～なりたい自分になるために～



リエイブルメントとは、文字通り「再びできるようになる」ことです。この教室は、あなたのやりたいこと・なりたい自分になるために、専門職（健康運動指導士等）の助言を得ながら、自分の目標に向けて取り組む教室です。

令和7年度は**全3教室**開催決定！

- ① 夏教室：令和7年 7月 8日～令和7年 9月30日
- ② 秋教室：令和7年10月 7日～令和7年12月23日
- ③ 冬教室：令和8年 1月 6日～令和8年 3月24日



※1クール12回で、1人につき、原則1クールのみ利用が可能です

日時

毎週**火**曜日 13:30 ▶ 15:00

会場

学研廿日市市多世代サポートセンター
3階 多目的ホール
(廿日市市地御前1丁目3番28号)

※駐車場は数に限りがあり、料金がかかります。
公共交通機関をご利用ください。

申込必要
方法は
裏面へ

教室内容

目標設定・ 健康チェック



なりたい自分になるための具体的な目標を立て、あなたの挑戦を支援します。またバイタル測定や体力測定を行います。

健康講座



健康運動指導士やリハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士、薬剤師等の専門職が役に立つお話をします。



講座一覧

転倒予防、環境整備、生活のコツ、つながり、飲み込み、聞く話す、お口、食生活、レシピ、薬、認知症予防



集団プログラム

楽しい運動や脳トレなどで心身ともに元氣になりましょう♪

参加者について

対象者

廿日市市在住の65歳以上の方



医師から運動制限を受けている方、介護保険で要介護1～5の認定を受けている方を除きます

持参物

室内履き用運動靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

参加費

毎回150円を徴収（全12回分）

申し込みについて

受付期間

- ① 夏教室：令和7年6月1日～令和7年6月13日
- ② 秋教室：令和7年9月1日～令和7年9月12日
- ③ 冬教室：令和7年12月1日～令和7年12月12日

申込 問合せ

高齢介護課 （0829）30-9167

午前8時30分から午後5時（土日祝日除く）

※先着順ではありません。
申込み多数の場合は、抽選を行います。

