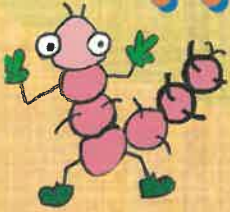


# 介護予防教室

ヒップ クラブ

# hip club



第3期 受付は  
3 / 1 ~ 4 / 1 2  
先着20名

▶ 1回 2時間程度の運動プログラム

▶ 開催日は日曜日の午前

▶ 野洲すみれ苑がお送りする

**完全無料の介護予防教室**

つまずく、コケるを減らして  
歩いて外出したい、いつまでも歩いて  
いたい を全力応援。

開催日程	
1	5/12
2	5/19
3	5/26
4	6/2
5	6/9
6	6/16
7	6/23
8	6/30
9	7/7
10	7/14

## Hip club とは

H I P

「介護予防の最初の一步」と転倒予防に必要なお尻の筋肉を鍛えましょう、といった意味をもじってつけられています。ムカデのキャラクターも転倒予防＝足の重要性を意識しています。野洲すみれ苑が企画する地域活動の1つ。転倒予防、介護予防を目的として2019年秋から開催し第3回目を迎えます。

### 【参加対象】

- 歩いて移動ができ、身の回りのことがご自身でできる方
- 野洲市内に住む高齢者
- おおむね参加できる見込みのある方

※時間は  
各日9:30～11:30



地域課題や傾向の把握を行い今後の介護予防に役立てるためにデータ収集を行いますが、個人が特定されるものではありません

【お申込み・お問い合わせ】  
野洲すみれ苑  
ヒップクラブ運営係

077-588-3001