

健康長生きおでかけ応援事業「らくらす」

年齢と共に年々体力が落ちて、外出や家事が少し大変になってきた。でも、なんとか人の世話にならず生活できているのは、ちょっと誇らしい。デイサービスはなんだか気が進まない。まだなんとか自分でやれるはず。そんなあなたの毎日の健康な暮らしがいつまでも続くように応援したい。地域での暮らしを楽しむための「おでかけ先」、それが「らくらす」です。

脳トレ



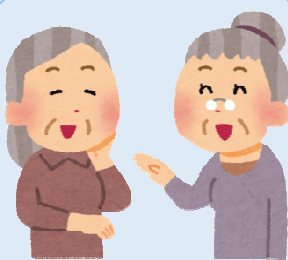
筋トレ



学び



友人づくり



音楽療法



日用品お買い物



場所 : 老人福祉センター(福祉体育館内)
日時 : 毎週 火曜日・水曜日・木曜日・金曜日 午前10:00~12:00
料金 : 参加費無料
送迎 : 火曜日 ①若王子・上高根 ②下高根・中川・寺内・宿
水曜日 ①皿池・勅使台・大同・若宮 ②新田・大久伝・丸の内・ゆたか台
木曜日 ①上の山・栄・三ツ谷 ②阿野・坂部・ハツ屋・二村台
金曜日 ①大根・館・前後・仙人塚 ②大脇・落合・間米

お問い合わせは

豊明市役所 健康長寿課
老人福祉センター

92-1261
93-6907

①教室の流れ（一例）

10:00

介護予防体操

手洗い・うがい・血圧測定など健康状態チェック

ウォーミングアップ。
運動指導員が簡単な筋トレやストレッチを行います。

10:45

専門教室



体操メイン会場・交流メイン会場・トレーニング室など行いたい場所を選択して楽しく過ごせます。

毎回、週替わりで専門の先生をお招きして、さまざまな講座を開催します。
月によって前後駅のパルネスコープにお出かけし、お買い物を楽しまします。買った商品は、無料で宅配してくれるので、日頃できないまとめ買いができて便利です。

11:45

12:00 教室終了



②利用方法・ルール

○参加申し込み

はじめてらくらすに参加する場合には、市役所健康長寿課又は、老人福祉センターで利用申込をしてください。いつからでも参加可能です。

○会員登録カード「らくらす」カードの提示

送迎バスの乗車、教室の受講の際には、あらかじめ受け取っている会員登録カード「らくらすカード」を提示してください。

はじめての方は、送迎バス車内及び教室でも発行します。

○欠席連絡について

出欠席の連絡は必要ありません。ご自身の体調に合わせて、お好きな時に参加してください。

○利用回数について

月に何回でもお好きなだけ受講できます。ただし、送迎バスを利用される方は、曜日によってコースが異なりますのでご注意ください。