

当てはまるものがあったら…

- ✓ 介護予防は自分にはまだ早い
- ✓ 足腰が弱ってきた
- ✓ 出掛けるのが億劫になってきた



ホームページ  
からも  
閲覧できます

げんき活動コース

令和5年度帯広市介護予防普及啓発事業

# チャレンジデー

「介護予防は自分にはまだ早い」  
と思っている方はいませんか？



私たちの心身の機能は、加齢に伴って確実に低下します。

「足腰が弱ってきた」「出掛けるのが億劫になってきた」など、歳をとっただけ、と諦めるのはもったいない！

げんき活動コース「チャレンジデー」は、活動を始めるきっかけづくりを応援する取り組みです。

65歳以上の帯広市民の方であれば、どなたでも参加できます。

介護予防の活動を体験してみたい方、ご家族やお友達も誘って、お気軽にご参加ください。

月曜

緑栄  
福祉センター

帯広市西9条南  
28丁目1番地

時間 14:15~15:45

火曜

光南  
福祉センター

帯広市東7条南  
21丁目1番地18

時間 14:15~15:45

木曜

中央  
福祉センター

帯広市西7条南  
12丁目11番地

時間 14:15~15:45

金曜

グリーン  
プラザ

帯広市公園東町  
3丁目9-1

時間 14:15~15:45

参加  
無料

対象  
65歳以上の  
帯広市民の方

参加回数  
無制限

1回  
90分

開催期間 令和5年4月から令和6年1月まで

※げんき活動コースに登録している方も参加いただけます

## 新型コロナウイルス感染防止対策

3密を防止するために以下感染防止対策を実施します

- ✓ プログラム活動中の換気
- ✓ 手指の消毒・検温

参加者さまへお願い

- ✓ 参加される前に検温をお願いします
- ✓ 体調が悪い場合は、参加を控えるようお願いします
- ✓ マスクの着用をお願いします



主なプログラム

オビロビ体操  
チューブ運動  
棒体操 など



日程は  
ウラ面へ



実施委託事業者

短時間運動型デイサービス  
歩くデイゆるり

お申し込み

090-9801-7781 担当 金澤

※利用人数、登録が必要となるため、必ず「歩くデイゆるり」までお申し込みください

帯広市東11条南6丁目26-10 <https://aoyama-yururi.jp>

# チャレンジデー年間開催カレンダー

## 2023

### 5

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9 光南 福祉センター	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 グリーン プラザ	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

### 6

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 中央 福祉センター	2	3
4	5	6 光南 福祉センター	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16 グリーン プラザ	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 中央 福祉センター	30	1

### 7

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 中央 福祉センター	14	15
16	17	18 光南 福祉センター	19	20	21	22
23	24	25 緑栄 福祉センター	26	27	28	29
30	31					

### 8

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 中央 福祉センター	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 緑栄 福祉センター	29	30	31	1	2

### 9

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7 中央 福祉センター	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 光南 福祉センター	27	28	29	30

### 10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 光南 福祉センター	11	12	13	14
15	16	17	18	19 中央 福祉センター	20	21
22	23 緑栄 福祉センター	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

### 11

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2 中央 福祉センター	3	4
5	6	7 光南 福祉センター	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 中央 福祉センター	1	2

### 12

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5 光南 福祉センター	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 グリーン プラザ	16
17	18 緑栄 福祉センター	19	20	21 中央 福祉センター	22	23
24	25 31	26	27	28	29	30

## 2024

### 1

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 グリーン プラザ	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

### 2

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2