



令和元年度 生きがい対応型デイサービス事業 リラックスヨガ 講座生募集

健康で明るい生活が送れるよう体操講座に参加してみませんか

【講座日時】 令和元年 10月16日～令和2年3月

毎週水曜日 14:00～15:30

【実施会場】 南浦憩の家 (倉敷市玉島黒崎 8171-1)

【対象】 市内に住所を有するおおむね60歳以上で、介護保険の認定を受けていない人

【定員】 15人程度

(原則初受講者優先、応募多数の場合抽選、他施設で実施している
生きがい対応型デイサービス事業との重複受講不可)

【受講料】 無料

【準備物】 運動のしやすい服装・フェイスタオル・お茶等飲み物
敷物(大きめのバスタオルまたはマット)

【申込期限】 令和元年9月5日(木)まで

【申込方法】 ぐらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業の窓口に本人かその家族が
申込用紙を提出。または、介護予防事業に電話(☎086-434-9861)

申し込み・問い合わせ先

ぐらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業
〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

☎086-434-9861 (火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)

ホームページ

ぐらしき健康福祉プラザ 介護予防事業

検索