

講師派遣やっています！

運動

- *誰でもできる簡単で役立つ運動
- *転倒予防のための運動 など

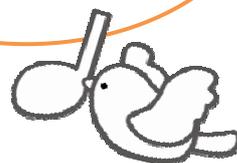


健康の話

- *認知症のはなし
- *高血圧・尿もれのはなし
- *健口体操
- *認知症サポーター養成講座
- *栄養のはなし など

音楽療法

- *歌って、笑って 心も体もリフレッシュ!!
- *リズムに合わせて 脳の活性化 など



募集内容

- ①日 時 火曜日～土曜日 10時～16時
(ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください)
- ②時 間 30分から60分程度
(ご相談ください)
- ③対 象 市内在住の65歳以上で介護保険の認定を受けていない人
- ④人 数 おおむね15人以上から
- ⑤講師料 無料

町内会や老人クラブなど、どんな集まりでも伺います。ぜひお問い合わせください!!

*運動を始めるきっかけになった。
 *体だけでなく、気持ちも元気になった。
 *友達もでき、外出の機会が増えた。
 *町内で運動を始めて、町内活動が活発になった。
 *この講座で覚えた運動を家で始めて、関節の痛みがなくなった。

2018年度は
 約**4000人**に
 ご利用いただきました!!

くらしき健康福祉プラザ

検索
クリック



【問合せ先】
 く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
 TEL: 086-434-9861 (火～土 8:30～17:15)
 FAX: 086-434-9884