

65歳からの 転倒予防教室

(※介護保険の認定を受けていない方)

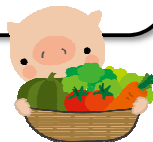


参加者募集中!



- 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

- 高血圧・尿もれの話
- 認知症の話
- 健口体操 など



- 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

教室期間：令和2年1月～3月の3ヶ月間

申込締め切り：令和元年12月5日（木）

お申し込み・お問い合わせ

☎086-434-9861 (火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ2階 介護予防事業

令和元年度1月開始教室

申込期間 令和元年12月5日（木）まで

	午前	午後	
火	はつらつコース (25人) 1月～3月 10:00～11:30	はつらつコース (25人) 1月～3月 14:00～15:30	男の脳活倶楽部 (20人) 1月～3月 14:00～15:00
水	はつらつコース (25人) 1月～3月 10:00～11:30	★パワフルコース① 13:30～14:30 ★パワフルコース② 15:00～16:00 (各12人) 1月～3月	
木		はつらつコース (25人) 1月～3月 14:00～15:30	
金	はつらつコース (25人) 1月～3月 10:00～11:30	はつらつコース (25人) 1月～3月 14:00～15:30	夫婦コース (13組 26人) 1月～3月 14:00～15:00
土	はつらつコース (25人) 1月～3月 10:00～11:30	はつらつコース (25人) 1月～3月 14:00～15:30	

★の教室については、①または②のどちらかを選んでいただくようになります。

【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方
男の脳活倶楽部については加えて医療リハビリテーションを
受けておらず、初期の認知症のおそれのある方や認知症に興味のある方

【期間】 令和2年1月～3月の3ヶ月間

【受講料】 無料 (但し、男の脳活倶楽部は実費負担あり。)

【申込方法】 12月5日（木）までに窓口に申込用紙を提出、または電話
※原則初参加者優先、応募多数の場合は抽選
※当事業主催の教室へ重複したお申し込みはできません
※お申込みは本人または家族に限ります