



令和２年度 生きがい対応型デイサービス事業 講座生募集

受講料
無料

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

【開催期間】 令和２年５月～令和３年２月（講座により開催期間が異なります）

【対 象 者】 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】 各 15～20人程度（ひとり 1 講座、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申込不可）

講 座 名	実 施 会 場	実 施 期 間
こころ・からだ アップ 元気UP体操	庄東憩の家 倉敷市上東 460-1	5月19日～翌2月 第1・3火曜 9：45～11：15
	広江憩の家 倉敷市広江 6-7-41	5月12日～翌2月 第2・4火曜 9：45～11：15
	連島北憩の家 倉敷市連島町西之浦 2157	5月14日～翌2月 第2・4木曜 9：45～11：15
リフレッシュ (若返り)体操	乙島憩の家 倉敷市玉島乙島 7470-23	5月20日～翌2月 第1・3水曜 9：45～11：15
	豊洲憩の家 倉敷市五日市 699-3	5月13日～翌2月 第2・4水曜 9：45～11：15
リラックスヨガ	柏島憩の家 倉敷市玉島柏島 3035-1	5月20日～翌2月 第1・3水曜 14：00～15：30
	郷内憩の家 倉敷市林 692-3	5月13日～翌2月 第2・4水曜 14：00～15：30

※豊洲憩の家、柏島憩の家は駐車場に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車でお越しください

【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２年３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で本人かその家族が
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