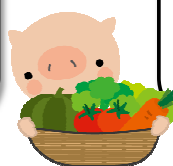


65歳からの (※介護保険の認定を受けていない方) 転倒予防教室



- 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

参加者募集中！



- 高血圧・尿もれの話
- 認知症の話
- 栄養の話
- 健口体操など

教室期間：令和2年10月～翌3月の6ヶ月間
または10月～12月の3ヶ月間

申込締め切り：令和2年9月10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2年度10月開始教室

申込期間 令和2年9月10日（木）まで

	午前		午後	
火	はつらつコース (20人) 10月～12月 10:00～11:30		はつらつコース (20人) 10月～12月 14:00～15:30	
水	◎ぴんしゃん 倶楽部 (各20人) 10～3月 第1・3週 または 第2・4週 10:00～11:30	まるっと口の 健康教室 (10人) 10月～12月 10:30～11:30	はつらつコース (20人) 10月～12月 14:00～15:30	男の脳活倶楽部 (10人) 10月～12月 14:30～15:30
木	はつらつコース (20人) 10月～12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10人) 10月～12月	
金	はつらつコース (20人) 10月～12月 10:00～11:30		はつらつコース (20人) 10月～12月 14:00～15:30	
土	はつらつコース (20人) 10月～12月 10:00～11:30		はつらつコース (20人) 10月～12月 14:00～15:30	夫婦コース (5組 10人) 10月～12月 14:30～15:30



◎の教室については、日程を選ぶことはできません。

★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

ぴんしゃん倶楽部・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10月～12月の3ヶ月間 または 10月～翌3月の6ヶ月間

【受講料】無料（ぴんしゃん倶楽部、男の脳活倶楽部、まるっと口の健康教室は実費負担の場合あり。）

【申込方法】9月10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