

講師派遣やってます！

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



令和元年度は

約4000人に

ご利用いただきました!!

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



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 参加者同士が十分な距離を保てる人数 (5人～)
- ⑤講師料 無料

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため【3つの密（密閉・密集・密接）を避ける】、【人と人との距離の確保】、【マスクの着用】、【手洗い】などの対策をお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

- *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、関節の痛みが軽くなった。

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!!

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