

65歳からの

(※介護保険の認定を受けていない方)



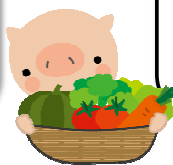
転倒予防教室



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
- 栄養の話
- 健口体操など

教室期間：令和3年4月～9月の6ヶ月間
または4月～6月の3ヶ月間

申込締め切り：令和3年3月12日（金）

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3年度4月開始教室

申込期間 令和3年3月12日（金）まで

	午前	午後		
火	はつらつコース (20人) 4月～6月 10:00～11:30	はつらつコース (20人) 4月～6月 14:00～15:30		
水	はつらつコース (20人) 4月～6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) 4月～6月		
木	はつらつコース (20人) 4月～6月 10:00～11:30	男の脳活倶楽部 (10人) 4月～6月 10:30～11:30	はつらつコース (20人) 4月～6月 14:00～15:30	
金	◎ぴんしゃん 倶楽部 (各20人) 4～9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) 4月～6月 10:30～11:30	はつらつコース (20人) 4月～6月 14:00～15:30	夫婦コース (5組 10人) 4月～6月 14:30～15:30
土	はつらつコース (20人) 4月～6月 10:00～11:30	はつらつコース (20人) 4月～6月 14:00～15:30		



◎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3年4月～6月の3ヶ月間 または 4月～9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】 3月12日（金）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