



令和3年度 生きがい対応型デイサービス事業

後期

講座生募集

受講料
無料

※定員に余裕があるため追加募集します

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3年10月～翌3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12人程度（ひとり1講座、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、先着順となります）

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	中洲憩の家 倉敷市酒津 2675-1	10月26日～3月 第2・4火曜 9:45～11:15
リフレッシュ (若返り)体操	穂井田憩の家 倉敷市玉島陶 1834-1	10月20日～3月 第1・3・5水曜 9:45～11:15
リラックスヨガ	生坂憩の家 倉敷市生坂 2047	10月20日～3月 第1・3・5水曜 14:00～15:30

【準備物】 フェイスタオル・飲み物・敷物（大きめのバスタオルまたはマット）

マスク着用、体温調節しやすい服装でお越しください

感染対策をとりながら教室を実施します。ご理解とご協力をお願いします

【申込期限】 **定員になり次第締め切り**

【申込方法】 暮らしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業の窓口本人か同居家族が

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

暮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 [暮らしき健康福祉プラザ 介護予防事業](#)

検索

