

# 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

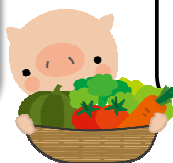


参加者募集中!



- 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4年4月～9月の6ヶ月間  
または4月～6月の3ヶ月間**

**申込期間：令和4年2月1日(火)～3月12日(土)**

申込締め切り後はキャンセル待ちでお受けいたします

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



ホームページ

令和4年度4月開始教室

申込期間 令和4年3月12日(土)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	◎ぴんしゃん倶楽部 (各20人) 4月～9月 第1・3週 または 第2・4週 10:00～11:30	はつらつコース (20人) 4月～6月 14:00～15:30
木	はつらつコース (20人) 4月～6月 10:00～11:30	★男のはつらつ コース (20人) 4月～6月 14:00～15:00 食とお口の 嚙むすび教室 (10人) 4月～6月 14:30～15:30
金	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 ★男の 脳活倶楽部 (10人) 4月～6月 14:30～15:30
土	★パワフルコース①(男性のみ) 9:00～10:00 パワフルコース② 10:30～11:30 (各12人) 4月～6月	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、男性のみにとなります

【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4年4月～9月の6ヶ月間 または 4月～6月の3ヶ月間

【受講料】 無料 (ぴんしゃん倶楽部、男の脳活倶楽部、食とお口の嚙むすび教室は実費負担の場合あり。)

【申込方法】 3月12日(土)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同居家族に限ります