

65歳からの

(※介護保険の認定を受けていない方)



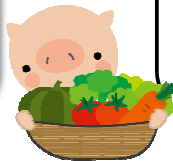
転倒予防教室



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4年9月10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10月開始教室

申込期間 令和4年9月10日（土）まで

	午前		午後	
火	はつらつコース (20人) 10月～12月 10:00～11:30		★男のはつらつコース (20人) 10月～12月 14:00～15:00	
水	はつらつコース (20人) 10月～12月 10:00～11:30	ぴんしゃん 倶楽部 (20人) 10月～翌3月 14:00～15:30	ステップコース (12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 (各12人) 10月～12月 ★①13:30～14:30(男性のみ) ②15:00～16:00	
金	ぴんしゃん 倶楽部 (20人) 10月～翌3月 10:00～11:30	食とお口の 嚙むすび教室 (10人) 10月～12月 10:30～11:30	/	
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		



★の教室については、男性のみになります

【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、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10月～翌3月の6ヶ月間 または 10月～12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】 9月10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