



転倒予防教室



男

のはつらつコース



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

10月から男性限定の運動教室がスタートします。

教室の内容は、ストレッチや筋力トレーニング、
運動しながら行う脳トレなどが中心です。

みんなで楽しく体を動かし、体力の維持・増進や
フレイル予防を行いましょう！！

〔 フレイルとは、加齢とともに運動・認知機能が低下し、
心身がストレスに弱くなっている状態のこと。 〕

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



【 期 間 】 令和4年10月～12月の3ヶ月間

【 日 時 】 毎週火曜日 14：00～15：00

【 定 員 】 20人程度

【 会 場 】 ぐらしき健康福祉プラザ 2階 運動室

【 対 象 】 市内在住の65歳以上

介護保険の認定を受けていない人

【 申込方法 】 令和4年9月10日(土)までに電話

または、窓口に申込用紙を提出

※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

申込・問い合わせ先

ぐ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