

出張転倒予防教室

団体募集

地域で 運動グループを作ろう!

地域で通いの場（自主グループ）を作りませんか？
専門職員が無理なく続けられる運動方法や、
介護予防につながる生活習慣をお伝えします。

無料

【期間】

- ①令和5年4月～6月
- ②令和5年7月～9月

【曜日】

火曜～土曜日のいずれか週1回

【時間】

午前(9:45～11:15)または午後(13:45～15:15)

①・②で希望の曜日、時間をお選びください。

(第3希望まで可。第2・3希望で当選になる場合があります。)

【対象】

市内在住の65歳以上で、参加者同士が十分な距離を保てる会場を準備できる団体（10人程度～）

*感染症対策をお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【会場】

地域の公民館や公会堂など（皆さんでご準備ください。）

※夏季の熱中症対策にエアコンの使用をお願いする場合があります。

【内容】

みんなで集まって続けられる運動、家でもできる簡単な運動
健康講話（高血圧、健口体操、栄養、認知症予防など）

【申込方法】

電話か窓口にて受付

初参加団体優先・教室終了後も継続して活動を希望する団体優先・
申込多数の場合は抽選。団体でのお申込みに限ります。

【申込締切】

令和5年1月31日(火)

1月31日(火)までに参加者名簿を提出してください。

申し込み・問い合わせ

く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 FAX 086-434-9884

(火曜～土曜 8:30～17:15 祝日除く)

くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業

検索



ホームページ

多くのグループをサポートしています。
上記以外の時期・頻度をご希望の場合も
ぜひお問い合わせください!