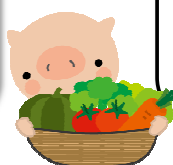


65歳からの (※介護保険の認定を受けていない方) 無料 転倒予防教室



- ・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

参加者募集中！



- ・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5年1月～3月の3ヶ月間

申込締め切り：令和4年12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1月開始教室

申込期間 令和4年12月10日（土）まで

	午前	午後	
火	はつらつコース (20人) 1月～3月 10:00～11:30	パワフルコース (各12人) 1月～3月 ★①13:30～14:30(男性のみ) ②15:00～16:00	
水	はつらつコース (20人) 1月～3月 10:00～11:30	食とお口の 嚙むすび教室 (10人) 1月～3月 14:30～15:30	
木	はつらつコース (20人) 1月～3月 10:00～11:30	はつらつコース (20人) 1月～3月 14:00～15:30	★男の 脳活倶楽部 (10人) 1月～3月 14:30～15:30
金			はつらつコース (20人) 1月～3月 14:00～15:30
土			はつらつコース (20人) 1月～3月 14:00～15:30



★の教室については、男性のみにになります

【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

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5年1月～3月の3ヶ月間

【受講料】無料（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】12月10日（土）までに窓口申込用紙を提出、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