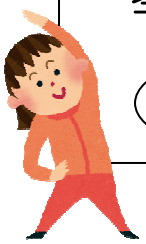

令和５年度　生きがい対応型デイサービス事業

前期

# 講座生募集

受講料無料

## 健康で明るい生活が送れるよう体操講座に参加してみませんか

【開催期間】令和５年５月～９月（講座により開催期間が異なります）

【対 象 者】市内に住所を有するおおむね 60 歳以上で、介護保険の認定を受けていない人

【定　　員】各 12 人程度（ひとり１講座、原則初受講者優先、応募多数の場合抽選、
他施設で実施している生きがい対応型デイサービス事業との重複申込不可）

| 講　座　名 | 実　施　会　場 | 実 施 期 間 |
|---|---|---|
| こころ・からだ<br>元気UP（アップ）体操 | 中島憩の家<br>倉敷市中島２８４－２ | ５月 16 日～９月<br>第１・３・５　火曜日<br>９：45～11：15 |
| こころ・からだ<br>元気UP（アップ）体操 | 長尾憩の家<br>倉敷市玉島長尾１６５５－１ | ５月９日～９月<br>第２・４　火曜日<br>９：45～11：15 |
| リフレッシュ<br>(若返り)体操 | 下の町憩の家<br>倉敷市児島下の町３－８－５１ | ５月１０日～９月　毎週水曜日<br>14：00～15：30 |
| リラックスヨガ | 豊洲中央憩の家<br>倉敷市西田４０５－１ | ５月１１日～９月　毎週木曜日<br>14：00～15：30 |

**※憩の家の駐車場に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車でお越しください**

【準 備 物】フェイスタオル・飲み物・敷物（大きめのバスタオルまたはマット）
マスク着用、体温調節しやすい服装でお越しください
**感染対策をとりながら教室を実施します。ご理解とご協力をお願いします**

【申込期限】令和５年３月１１日（土）まで

【申込方法】くらしき健康福祉プラザ ２階 介護予防事業の窓口に本人か同居家族が
申込用紙を提出。または、介護予防事業に電話（☎０８６-４３４-９８６１）


申し込み・問い合わせ先

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**（火～土曜日 ８：30～17：15 祝日除く）

ホームページ　くらしき健康福祉プラザ　介護予防事業　検索