６５歳からの 転倒予防教室

無料

参加者募集！

転倒予防教室

はつらつコース

講話、簡単なストレッチなどの運動を集団で行う教室です。
健康意識を高め、運動習慣の定着を目指します。
男のはつらつコースは運動のみの1時間です。

食とお口の嚥（えん）むすび教室

いつまでもおいしく食べるために
食事とお口のつながりを学べる教室です。
健口体操や栄養・口腔の講話で、
健口長寿を目指しましょう!!

認知症予防教室

ぴんしゃん倶楽部

認知症に関する正しい知識を学びます。
認知症予防に必要な脳トレや運動、作業活動などを実施しながら楽しく認知症予防をはじめましょう。

男の脳活倶楽部

脳卒中が原因で起こる認知症は男性の方が多いと言われています。
運動や脳トレを通して元気なうちから予防しましょう。女性が多い教室は参加しにくいという人にもオススメです。

教室期間：4月～6月の3ヶ月間

ぴんしゃん倶楽部のみ4月～9月の6ヶ月間

申込締め切り：令和5年3月11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

ホームページ