

プラザからあなたの活動グループへ

出前教室やってます!

運動

- *誰でもできる簡単で
フレイル予防に役立つ運動
- *脳トレ運動
- *転倒予防のための運動
など



健康の話

- *認知症のはなし
- *認知症サポーター養成講座
- *高血圧・尿もれのはなし
- *歯や口の健康のはなし
- *栄養のはなし
など



上記から内容を選んでください。その他希望がある場合はお伝えください。

募集内容

- ①日 時 火曜日～土曜日 10時～16時
(ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください)
- ②時 間 30分から60分程度(ご相談ください)
- ③対 象 市内在住の65歳以上の人
- ④人 数 参加者同士が十分な距離を保てる人数(5人以上)
- ⑤講師料 無料



町内会や老人クラブ・サロンなど、どんな集まりでも伺います。
ぜひお問い合わせください!



【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

TEL:086-434-9861

FAX:086-434-9884

(火～土 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

