

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)を作いませんか?
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6年4月～6月

②令和6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～)

【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)

【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6年1月31日(水)

1月31日(水)までに

参加者名簿を提出してください。

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!

申し込み・問い合わせ

〒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

☎086-434-9861 FAX 086-434-9884

(火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)



ホームページ