

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)を作ませんか?

専門職員が無理なく続けられる運動や、介護予防につながる話をお伝えします。

活動中のグループでも、新しいことを取り入れたい、会の進め方に悩んでいる、という方もご検討ください。

- 【期 間】 令和6年7月～9月の毎週3ヶ月間
- 【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)
- 【対 象】 市内在住の65歳以上の団体(5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・FAXにて受付
締切日までに参加者名簿を提出してください
初参加団体優先・申込多数の場合は抽選
- 【申 込 締 切】 令和6年4月30日(火) 申込締切後も随時受け付けます

無料

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!

FAXでのお申し込みの方は下記申込書に記入し、お送りください。折り返し職員より連絡いたします。

出張転倒予防教室申込書

申込日 令和 6 年 月 日

団体	フリガナ 団体名		
	会場名		
希望日時	※希望の曜日・時間に丸を付けてください	火・水・木・金・土	
		午前(9:45～11:15)	午後(13:45～15:15)
申込者	フリガナ 申込者氏名		
	申込者住所	〒	— 倉敷市
	電話	086	—
	携帯電話	—	—
	FAX	086	—

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