

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
- \*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)



ホームページ