☆☆ 地域がいきいき ☆☆ 団体募集

無 料

運動グループを作ろう

みんなで集まって続けられる運動などをお伝えします

期　間　①令和7年10月～12月（毎週）②令和8年1月～3月（毎週）
③令和7年10月～令和8年3月（隔週）

日　時　火～土曜日の毎週は① ②、隔週は③
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～）
※令和５年４月以降に本教室を受講している団体はお申込みいただけません

会　場　地域の公民館や公会堂（参加者の皆さんでご準備ください）

内　容　みんなが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、口腔、栄養、認知症予防など）

締　切　令和7年7月31日（木）電話か窓口で申込み受付

- 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。
- 商行為や宗教的活動を目的とする団体はお申込みいただけません。

申込み・問合せ

くらしき健康福祉プラザ　2階　介護予防事業

086-434-9861

〒710-0834　倉敷市笹沖180
火～土曜日　8:30～17:15　祝日除く