



令和7年度 生きがい対応型デイサービス事業 講座生募集

後期

受講料
無料

健康で明るい生活が送れるよう体操講座に参加してみませんか

【開催期間】 令和7年 10月～翌3月（講座により開催期間が異なります）

【対象者】 市内に住所を有するおおむね60歳以上の一人暮らしの人などで、
介護保険の認定を受けていない人

【定員】 各12人程度（ひとり1講座、原則初受講者優先、応募多数の場合抽選、
他施設で実施している生きがい対応型デイサービス事業との重複申込不可）

講座名	実施会場	実施期間
こころ・からだ アップ 元気UP体操	乙島憩の家 倉敷市玉島乙島 7470-23	10月21日～翌3月 毎週火曜日 9:45～11:15
リラックスヨガ	中央憩の家 倉敷市中央1丁目 27-8	10月22日～翌3月 毎週水曜日 9:45～11:15
リフレッシュ (若返り)体操	西阿知憩の家 倉敷市西阿知町西原 727-8	10月17日～翌2月 金曜日（第1・3・5週） 9:45～11:15
	浦田憩の家 倉敷市福田町浦田 2248-26	10月24日～翌2月 金曜日（第2・4週） 9:45～11:15

※憩の家の駐車場に限りがあるため、できるだけ徒歩・自転車でお越しください

【準備物】 フェイスタオル・飲み物・敷物（大きめのバスタオルまたはマット）
体温調節しやすい服装でお越しください

【申込期限】 令和7年9月6日（土）まで

【申込方法】 ぐらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業の窓口で本人か同居家族が
申込用紙を提出。または、介護予防事業に電話。

申し込み・問い合わせ先

ぐ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

☎086-434-9861（火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く）

ホームページ

ぐらしき健康福祉プラザ 介護予防事業

検索

