



令和 8 年度 生きがい対応型デイサービス事業

前期

講座生募集

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 8 年 5 月～9 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	長尾憩の家 倉敷市玉島長尾 1 6 5 5-1	5 月 12 日～9 月 第 2・4 火曜日 9：45～11：15
こころ・からだ アップ 元気UP体操	中島憩の家 倉敷市中島 2 8 4-2	5 月 19 日～9 月 第 1・3・5 火曜日 9：45～11：15
リラックスヨガ	連島憩の家 倉敷市連島中央 5 丁目 30-1 2	5 月 13 日～9 月 第 2・4 水曜日 9：45～11：15
リラックスヨガ	天城憩の家 倉敷市藤戸町天城 1 9 9 1	5 月 20 日～9 月 第 1・3・5 水曜日 14：00～15：30
リフレッシュ (若返り)体操	茶屋町憩の家 倉敷市茶屋町 1 6 0 2	5 月 15 日～9 月 毎週金曜日 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 8 年 3 月 7 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 1 8 0 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 

