



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 元気UP体操	長尾憩の家 倉敷市玉島長尾1655-1	5月12日～9月 第2・4火曜日 9:45～11:15
こころ・からだ 元気UP体操	中島憩の家 倉敷市中島284-2	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 30-12	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1991	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1602	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】くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業の窓口に本人か同居家族が  
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

くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業

〒710-0834 倉敷市笠沖180番地

**☎086-434-9861** (火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く)

ホームページ

くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業

検索

