

# はつらつコース in 児島憩の家

## 講座生募集！

無料

### 【講座内容】

- ☆ 誰でもできる簡単でフレイル予防に役立つ運動
  - ☆ 転倒予防のための運動
  - ☆ 健口体操や口腔の話・生活習慣病の話
- 健康意識を高め、運動習慣の定着を目指します！！



【期 間】 令和8年4月4日(土)～6月27日(土)

9:45～11:15

〈第3週を除く毎週土曜日〉

【対 象】 市内在住の65歳以上の人

【定 員】 12人

【会 場】 児島憩の家

【持 ち 物】 飲み物、タオル、筆記用具、必要ならばメガネ

【講 師】 くらしき健康福祉プラザ2階 介護予防事業 職員

【受 講 料】 無料

【申込期間】 令和8年3月7日(土)まで

定員に余裕がある場合は、随時受け付けます

【申込方法】 介護予防事業の窓口に申込用紙を提出、または電話

※申し込み多数の場合は抽選

※抽選結果は、郵送にてお知らせいたします

申し込み・問い合わせ

☎ 086-434-9861

(火～土 8:30～17:15 祝日除く)

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地

くらしき健康福祉プラザ2階 介護予防事業

介護予防事業  
ホームページ

ブログも更新しています♪  
見てね♪

