

はつらっコース 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】 ぐ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

ぐ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♪

