

65歳からの介護予防実践教室

参加者募集!

無料

教室期間：令和8年4月～6月の3ヵ月間毎週

● はつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行います。運動は立位や椅子に座ってできるものや、床にマットを敷き、横になってする運動もあります。



● 椅子のはつらつコース

健康講話や自宅でも簡単に続けられる運動を行います。運動は立位や椅子に座って行います。床へ降りるのが不安な方にもおすすめです。

● はつらつコース in 児島憩の家

椅子のはつらつコースと同様の内容を児島憩の家で行います。ご近所の方とお誘いあわせの上、お申し込みください。*第3週はありません

● ステップコース

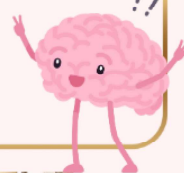
専用のマットの上を前後・左右・斜めに決められたステップを踏んで歩きます。身体と頭を同時に使って楽しく転倒予防をしていきましょう。

● ぴんしゃん倶楽部

脳トレや運動、作業活動などを通して、認知症予防に取り組みます。グループワークが多い教室なので、お話が好きな方や仲間を見つけたい方にもおすすめです。

● 男の脳活倶楽部

脳卒中が原因の認知症は男性の方が多いと言われています。脳トレや運動で、元気なうちから認知症を予防していきましょう。



申込締切：令和8年3月7日（土）

申込締切後はキャンセル待ちでお受けいたします



お申込み・お問い合わせ

☎ 086-434-9861

（火～土曜日 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



ホームページ