



65歳 からの 参加無料 介護予防実践教室

教室期間：令和8年10月～12月の3ヵ月間毎週
※**ぴんしゃん倶楽部**のみ10月～翌3月の6ヵ月間隔週

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。

男のはつらつコース

男性同士、和気あいあいと楽しく健康長寿を目指しましょう。内容は、椅子のはつらつコースと同様です。

はつらつコース inまきび荘

はつらつコースを
まきび荘で行います。

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。

第2・4週

ぴんしゃん倶楽部 in郷内公民館

ぴんしゃん倶楽部を
郷内公民館で行います。

第1・3・5週

申込締切:令和8年9月5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

