

☆☆地域がいきいき☆☆団体募集☆☆



無料

# 活動グループ支援教室

グループに出向いて、みんなで続けられる運動などをお伝えします

期間

①令和8年10月～12月(毎週) ②令和9年1月～3月(毎週)  
③令和8年10月～翌3月(隔週)

日時

火～土曜日の毎週は①②、隔週は③  
午前(9:45～11:15)、または午後(13:45～15:15)

対象

市内在住の65歳以上の団体(5人程度～)  
※令和6年4月以降に本教室を受講している団体はお申込みいただけません

会場

地域の公民館や公会堂(参加者の皆様でご準備ください)

内容

みんなが集まって続けられる運動、家でもできる簡単な運動  
健康講話(高血圧、口腔、栄養、認知症予防など)

締切

令和8年7月18日(土) 電話か窓口で申込み受付

- ・初参加団体優先、教室終了後も継続して活動を希望する団体優先、申込多数の場合は抽選。
- ・活動中のグループも申込みが可能です。
- ・商行為や宗教的活動を目的とする団体はお申込みいただけません。

申込み・問い合わせ

くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業



086-434-9861

〒710-0834 倉敷市笹沖180  
火～土曜日 8:30～17:15 祝日除く



# 運動することを目的とした「自主活動グループ」の立ち上げ支援をしています

3か月(毎週)または6か月間(隔週)で、みんなで楽しくできる運動の紹介や、介護予防につながる話をお伝えする転倒予防教室を行います。教室の中で、活動の自主化に向けてサポートしていきます。

集う



会話を楽しむ



みんなで運動



教室期間終了後は、活動時に45分程度の運動ができるように介護予防事業オリジナル”元気はつらつ！元気じゃ～体操！！”のCD or DVDをお渡しします。教室内でより効果的に運動ができるように動きのポイントなどをお伝えしていきます！！



近所の人と集まって何かできたらな…



みんなで集まって運動をしてる地域もあるらしいね…

気軽にお問い合わせください😊

問い合わせ先・募集要項は裏面にございます