

暑い夏を元気に
乗り切ろう!

参加
無料

65歳からの 介護予防実践教室

教室期間：令和8年7月～9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。

● 男のはつらつ コース

内容は、はつらつコースと同様で、健康講話と運動を行います。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。

● 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

脳トシや運動、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。

● はつらつコース in倉敷北高齢者福祉センター

椅子のはつらつコースと同様の内容を倉敷北高齢者福祉センターで行います。ご近所の方とお誘い合わせの上、お申込みください。



申込締切:令和8年6月6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