

はつらつコース in まきび荘 講座生募集

【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
 - ☆ 健口体操や口腔のはなし
 - ☆ 栄養のはなし・生活習慣病のはなし
- 健康意識を高め、運動習慣の定着を目指します！！



【期 間】 令和6年10月8日～12月24日 毎週火曜日（全10回）
14:00～15:15 「第1火曜日を除く」

【対 象】 市内在住の65歳以上の人

【定 員】 20人

【会 場】 まきび荘

【持 ち 物】 飲み物、タオル、筆記用具、必要ならばメガネ
ヨガマットなどの敷物

【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6年9月2日(月)～ 定員になり次第締め切り

【申込方法】 まきび荘の窓口に申込用紙を提出、またはお電話による先着順

申し込み・問い合わせ

まきび荘 倉敷市真備町市場4661

利用時間：午前8時30分～午後5時15分

休館日：毎週日曜日、祝日、年末年始

☎086-698-6151

