

「介護予防教室」説明会

今年度も、65歳以上の方の生活機能改善を目的にした「介護予防教室」を実施します。参加を希望される方は、説明会にお越しください。
(教室の内容や参加条件の説明があります。)なお介護保険サービス利用の方は対象外です。

【介護予防教室とは】

65歳以上の方で、介護は必要ないけれど、以前に比べて足腰が弱った・物忘れが気になり出したなどの心配が出てきた方向けの教室です。

(参加費無料・送迎あります。)

教室内容

- ・脳トレ
- ・健康講話
- ・ストレッチ
- ・ものづくりなどの創作プログラム
- ・マシントレーニング
- ・プール
- ・ボール体操
- ・口腔運動
- ・棒体操 など



説明会日程

開催時間：午後2時～午後3時30分

月日	曜日	会場	月日	曜日	会場
5月10日	火	平和館	6月8日	水	町屋敷公会所
5月18日	水	赤砂公会所	6月10日	金	文化センター
5月20日	金	四王公会所	6月13日	月	下屋敷公会所
5月24日	火	高木公民館	6月17日	金	東山田公民館
5月27日	金	4区公会所	6月21日	火	社東町公民館
5月30日	月	菟倉公会所	6月24日	金	富部公民館
6月3日	金	老人福祉センター	6月28日	火	第九区公会所

※お住まいの近くの会場に来られない方は、他地区の会場に参加できます。

※会場に都合で来られない方は、お電話でご相談ください。

※当日の持ち物は必要ありません。

多くの皆さまのご参加を
お待ちしております。



下諏訪町地域包括支援センター
(下諏訪町社会福祉協議会内)
担当：篠原・加納
電話：26-3377