

おおむね60歳以上の皆さん

介護予防をしませんか

ただ今
募集中！

人は年齢を重ねると、ちょっとした体調の変化から、閉じこもり・寝たきりにつながる場合があります。すこやかに、自分らしく、いきいきと毎日を過ごせるよう、運動や食事、口腔ケアなど、身近なところからの注意点、介護予防についての教室です。

教室への申込み・お問い合わせは
地域包括支援センター ☎72 - 8420
福祉保健課 ☎73 - 1333

筋力アップ教室

- 月2回・6か月・1回90分
- ストレッチ体操・筋力アップ体操等

さわやか教室（大岩交流センター） 時間 午後1時30分～3時

10月9日（火）・10月22日（月）・11月12日（月）・11月26日（月）・12月10日（月）
12月25日（火）・1月15日（火）・1月28日（月）・2月12日（火）・2月25日（月）
3月10日（月）・3月24日（月）

ほかほか教室（岩井老人福祉センター） 時間 午前10時～11時30分

10月23日（火）・10月30日（火）・11月13日（火）・11月27日（火）・12月11日（火）
12月25日（火）・1月22日（火）・1月29日（火）・2月12日（火）・2月26日（火）
3月11日（火）・3月25日（火）

すこやか教室（福祉保健課） 時間 午後1時30分～3時

10月2日（火）・10月16日（火）・11月6日（火）・11月20日（火）・12月4日（火）
12月18日（火）・1月15日（火）・1月29日（火）・2月5日（火）・2月19日（火）
3月4日（火）・3月18日（火）

介護予防丸ごと教室

- 月1回・6か月
- 筋力アップ体操・栄養・口の中の手入れなどについて

福祉保健課 時間 午前10時～11時30分

男性のための介護予防教室

10月18日（木）・11月15日（木）・12月20日（木）・1月17日（木）
2月21日（木）・3月19日（水）

女性のための介護予防教室

10月15日（月）・11月19日（月）・12月17日（月）・1月21日（月）
2月18日（月）・3月17日（月）

