

令和6年度

あ た ま と か ら だ の

しゃきっと教室のご案内

高齢者が健康なうちから介護予防のための知識を得たり、あたまの体操や筋力アップ運動などを行うことで、参加者同士楽しみながら介護予防に取り組むための教室です。

心身の衰えを予防し、いつまでも元気で自分らしい生活を送るために、ぜひご参加ください。

☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆

対 象：65歳以上の高齢者で介助の必要のない方

実施期間：毎週 金曜日
1月17日(金) ～ 3月21日(金) (3ヶ月間 全10回)

実施時間：10時00分～11時30分 (1月31日は10時～12時)

会 場：せせらぎの郷 ホール・会議室

講 師：介護予防指導士 中村 真由美氏
田子診療所 理学療法士 山本 綾子氏

参 加 費：無料 (ただし、栄養教室で行う試食などは実費が必要)

- 主な内容
- ・頭(脳)を使った体操・ゲーム
 - ・介護予防体操
 - ・高齢期の栄養について
 - ・簡単な体力測定 ほか



★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆::★::☆

申込・問い合わせ先

地域包括支援センター 大久保 (せせらぎの郷)



20-7100

※送迎を希望する方は申込の時お知らせください

申込み期限：12月26日(木)まで