

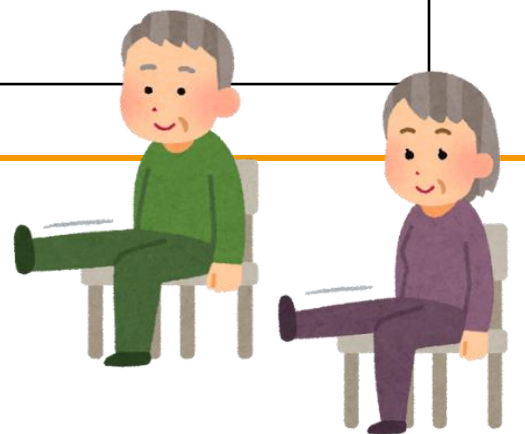


介護予防教室

— 1期 —

いつまでも元気で暮らし続けられるよう、介護予防に関する運動・講話を通して、仲間と一緒に介護予防に取り組んでみませんか？

毎週木曜日 全9回			
1	10月23日	6	※11月27日
2	10月30日	7	※12月 4日
3	11月 6日	8	12月11日
4	11月13日	9	12月18日
5	11月20日		



時 間： 14時～15時30分

場 所： 生きがいふれあいセンター

（住所：結城市鹿窪514-9）

※11/27、12/4のみ市役所多目的スペース

対象者：市内在住の65歳以上の方

定 員：20名

参加費無料

申 込：9月1日(月)～9月8日(月)

持ち物：動きやすい服装、筆記用具、飲み物、タオル

内 容：フレイル予防のための運動やレクリエーション
講話（認知症予防、栄養、口腔ケアなど）



教室で学んだことを日常生活でも実践していきましょう！

申込・問合せ先

結城市介護福祉課長寿支援係

☎45-6672