

ご案内 介護予防教室 (コグニサイズ)

いつまでも健康で、元気にきらめく生活を送ることができるよう介護予防教室を開催しています。参加を通じて仲間づくりの輪も広がっています。楽しく介護予防に取り組みませんか。ご参加お待ちしております。



♪ 自宅でも可能な運動習慣をします

会場	第1クール			第2クール		
	城山	羽沢ふれあい会館		海西	海西公民館	
時間	10:00~11:30			10:00~11:30		
日程	5月	8日(月)	15日(月)	9月	7日(木)	14日(木)
		22日(月)	29日(月)		21日(木)	28日(木)
	6月	5日(月)	12日(月)	10月	5日(木)	12日(木)
		19日(月)	26日(月)		26日(木)	
	7月	3日(月)	10日(月)	11月	2日(木)	9日(木)
					16日(月)	

会場	第3クール			身近な場所で参加して、運動の習慣を！ *お申し込みは、社協だより「ぬくもり」に掲載 お一人年間1回の受講となります。
	平原	平原多目的集会所		
時間	10:00~11:30			
日程	12月	7日(木)	14日(木)	
		21日(木)	28日(木)	
	1月	11日(木)	18日(木)	
		25日(木)		
	2月	1日(木)	8日(木)	
		15日(木)		

対象者	市内在住65歳以上の方
定員	30名(新規参加者優先)
参加費	1,500円(全10回、保険料込み)
募集	社協だより「ぬくもり」に掲載。お一人様一枚の申込みとなります。

※詳しくは社協だより「ぬくもり」にてご案内いたします。

【海津市社会福祉協議会】

南濃本部(南濃町駒野827-1ゆとりの森内) TEL55-2300
 海津支所(海津町高須517-1ひまわり内) TEL53-4141
 平田支所(平田町仏師川483やすらぎ会館内) TEL66-3899