

ご案内 元気にっこい教室

ずっと笑顔で元気に過ごせるように、介護予防を始めてみませんか？

運動、口腔、栄養、認知症の面から、介護を必要としない身体づくりを応援する、予防教室を開催します。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。



♪ 介護予防で元気に過ごそう！

第1クール		
会場	海津 ひまわり	
日程	6月1日(水) 13:30~15:00 【認知症予防教室】	6月8日(水) 13:30~15:00 【口腔教室】
	6月15日(水) 13:30~15:00 【栄養教室】	6月22日(水) 13:30~15:00 【運動教室】

第2クール		
会場	南濃 働く女性の家	
日程	10月6日(木) 13:30~15:00 【認知症予防教室】	10月13日(木) 13:30~15:00 【口腔教室】
	10月20日(木) 13:30~15:00 【栄養教室】	10月27日(木) 13:30~15:00 【運動教室】

第3クール		
会場	平田 やすらぎ会館	
日程	2月3日(金) 10:00~11:30 【認知症予防教室】	2月10日(金) 10:00~11:30 【口腔教室】
	2月17日(金) 10:00~11:30 【栄養教室】	2月24日(金) 10:00~11:30 【運動教室】

※都合により教室の内容が入れ替わる場合がございます。

※新型コロナウイルスの影響により、変更もしくは中止とさせていただく場合がございます。

各教室の内容	
【運動教室】	家庭でもできる運動を学んで、若々しく元気に過ごそう！
【口腔教室】	口腔機能を維持する方法を学んで、いつまでも食事をおいしく食べよう！
【栄養教室】	食事のバランス、栄養の摂り方などを学んで、健康な体を作ろう！
【認知症予防教室】	認知症に関する知識を学んで、脳トレで楽しく認知症を予防しよう！

対象者	市内在住50歳以上の方
定員	30名(65歳以上の方、新規参加者優先)
参加費	500円(全4回分、保険料込み)
申込方法	社会福祉協議会窓口にて受付。お一人様、年間1回の受講となります。(定員になり次第締切)
申込期間	第1クール: 令和4年5月2日(月)より受付開始。 第2クール: 令和4年9月1日(木)より受付開始。 第3クール: 令和5年1月4日(水)より受付開始。

※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