

参加者募集

元気にっこり教室



健康寿命を延ばすためには、要介護状態にならないように予防すること、フレイルの段階で回復のために対策をとることが大切です。「運動」「栄養」「口腔ケア」「社会参加」の見直しを一緒に行いませんか？各教室を通し、フレイルを予防する習慣作りをはじめてみましょう！

みなさまのご参加をお待ちしています。



♪ 健康寿命を延ばしましょう♪

第1クール

会場	海津 ひまわり(海津町高須517番地1)	
日程	6月8日(月) 13:30~15:00 【運動教室】	6月15日(月) 13:30~15:00 【口腔教室】
	6月22日(月) 13:30~15:00 【栄養教室】	6月29日(月) 13:30~15:00 【認知症予防教室】

第2クール

会場	南濃 ゆとりの森(南濃町駒野827番地1)	
日程	11月5日(木) 13:30~15:00 【運動教室】	11月12日(木) 13:30~15:00 【口腔教室】
	11月19日(木) 13:30~15:00 【栄養教室】	11月26日(木) 13:30~15:00 【認知症予防教室】

各教室の内容

【運動教室】	ボールを使った全身運動
【口腔教室】	歯と口の健康と口腔ケアの正しい方法
【栄養教室】	食生活のポイントと試食会
【認知症予防教室】	認知症予防のポイントと創作活動 (寄せ植え)

※都合により、教室の内容に変更がある場合がございます。

対象者	市内在住50歳以上の方
定員	15名
参加費	500円(全4回分、教室材料費、保険料込み) ※認知症予防教室の寄せ植えは、別途、実費負担あり
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8年4月1日(水)より受付開始。 第2クール:令和8年9月1日(火)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 こども未来館 ZÜTTō 内) TEL66-3899