

参加者募集

元気にっこり教室

フレイル予防で大切なのは、運動・食事・口の健康・
つながりの4つの柱です。人との交流や会話を楽し
み、介護予防に関心を持ちませんか？

「元気にうちからフレイル予防!!」
楽しみながら、生活を見直そう!!



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 ※開講式(13:00~受付) 【運動教室】 ○ボールを使った全身運動	6月15日(月) 13:30~15:00 【口腔教室】 ○歯と口の健康と口腔ケアの 正しい方法
	6月22日(月) 13:30~15:00 【栄養教室】 ○食生活のポイントと 試食会	6月29日(月) 13:30~15:00 【認知症予防教室】 ○寄せ植え体験 閉講式

※1 健康講座に参加するなどしてポイントを貯めると、特典を受けることができる県と市の協働事業です。
※都合により教室の内容が入れ替わる場合がございます。

- <参加費> 500円(全4回分、保険料込み) ※開講式当日に、集めさせていただきます。
※6/29(月)当日に寄せ植えの実費負担金1,300円を集めさせていただきます。
<持ち物> 飲み物など ※教室で必要なものは都度ご案内させていただきます。

《申込・問い合わせ先》

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 ZÜTTto 内) Tel66-3899

主催:海津市社会福祉協議会

元気にっこり教室参加申込書 (海津 ひまわり)

No.

住所	〒	生年月日	年 月 日 (歳)
ふりがな 氏名		電話番号	
緊急連絡先	(氏名)	(続柄)	(電話番号)

※事務局記入欄 受付日 年 月 日

※上記に記載された個人情報、本事業のみに使用し、適正に管理します