

令和8年度 海津市介護予防普及啓発事業

海津市委託事業

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？

「元氣な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	南濃総合福祉会館ゆとりの森(南濃町駒野827番地1)	
日程	11月5日(木) 13:30~15:00 ※開講式(13:00~受付) 【運動教室】 ○ボールを使った全身運動	11月12日(木) 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
	11月19日(木) 13:30~15:00 【栄養教室】 ○食生活のポイントと試食会	11月26日(木) 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。

※11/26(木)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。

<申込期間>令和8年9月1日(火)より受付開始

《申込・問い合わせ先》

南濃本部(南濃町駒野827-1 南濃総合福祉会館 ゆとりの森内) TEL55-2300
海津支所(海津町高須517-1 海津総合福祉会館 ひまわり内) TEL53-4141
平田支所(平田町仏師川483 海津市こども未来館 ZÜTTō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 (南濃総合福祉会館 ゆとりの森)

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