

令和8年度

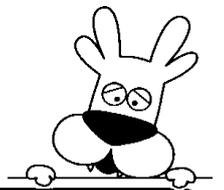
# 介護予防教室(5月~8月)

介護予防に関する知識の普及・啓発を行い、多くの方が  
いつまでも健やかに過ごせるように介護予防の充実を図ります。

☆長く健康でいられるために必要な、身体活動、食・口腔機能に関する教室を開催します。  
☆地域の方との交流を通して、社会参加の機会にしてみたいはいかがでしょうか。

対 象 : 市内在住の成人の方(おおむね65歳以上)  
時 間 : 午後2時00分~3時30分(受付:1時45分~)  
日 程・会 場 : 以下のとおり。会場ごとに定員あり。  
参 加 費 : 無料

※事前に希望の日程を電話でお申し込みください。



状況により、教室が中止、変更になる場合があります。  
参加を検討されている方は、必ず事前にお問い合わせください。

日付	場所	内容
5月14日(木)	長浦交流センター 2階研修室	頭の元気トレーニング
6月5日(金)	平川交流センター 多目的室	熱中症予防・ 薬に関する講話(仮) ※今後変更になる可能性が あります。
6月23日(火)	根形交流センター 講義・研修室	口腔に関する講話
7月15日(水)	長浦交流センター 2階研修室	腰痛予防体操
8月7日(金)	根形交流センター 講義・研修室	頭の元気トレーニング

※各教室の持ち物については、ホームページにて確認をお願いします。



❀申込み・問合せ❀

袖ヶ浦市役所 高齢者支援課

☎0438-62-3225(直通)

↑袖ヶ浦市公式ホームページ内で「介護予防教室」と検索ガウ♪