

令和8年度

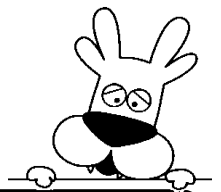
介護予防教室(5月~9月)

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	猛暑に負けない! 夏バテ対策セミナー
6月23日(火)	根形交流センター 講義・研修室	楽しく学ぼう! お口のフレイル予防
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
9月17日(木)	長浦交流センター 2階研修室	加齢に伴う 「声と飲み込みの変化」 1日5分でできる! ご家庭でのトレーニング

❀申込み・問合せ❀

袖ヶ浦市役所 高齢者支援課

☎0438-62-3225(直通)

令和8年10月~令和9年2月の
予定は裏面へ♪

令和8年度

介護予防教室(10月~2月)

※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
10月 8日(木)	長浦交流センター 2階研修室	回想法
10月22日(木)	市民会館 中ホール	楽しく学ぼう！ お口のフレイル予防
11月11日(水)	平岡交流センター 2階研修室	転倒予防
11月26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
12月 8日(火)	市民会館 中ホール	尿失禁予防
1月22日(金)	長浦交流センター 2階研修室	栄養に関する講話
2月17日(水)	市民会館 中ホール	頭の元気トレーニング

※6月23日と10月22日の内容は同じものになります。

※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♪