

令和8年度

介護予防教室(11月～2月)

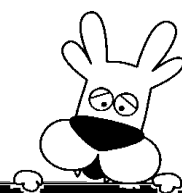
**介護予防に関する知識の普及・啓発を行い、多くの方が
いつまでも健やかに過ごせるように介護予防の充実を図ります。**

☆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
11月11日(水)	平岡交流センター 2階研修室	転倒予防講座
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	将来のために… 安心トイライフ講座 ～もれない身体をつくろう～
1月22日(金)	長浦交流センター 2階研修室	いつまでも健康長寿 ～筋肉を減らさないための 食事とフレイル予防～
2月17日(水)	市民会館 中ホール	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♪