

専門職と一緒に学ぶ 短期集中型の教室!!

特化型介護予防事業

ぷ

ら

す

じゅう
10

今よりプラス10分〇〇やってみよう!



筋力
トレーニング



口腔ケア



栄養改善



脳若
トレーニング

ぷらす・10は、専門的な指導を受けることで参加者が「今よりプラス10分〇〇してみよう!」という意識を持ち、元気なうちから楽しく健康維持に取り組むことを目的とした教室です。「いつまでも若々しく元気でいたい!」という皆様の参加をお待ちしております!

*対象者 市内にお住いの、おおむね65歳以上の方

けがや疾病での入院加療を要さず、要介護認定を受けていない方(要支援はOK)

*コース ①筋力トレーニング&口腔ケア・栄養改善 13:30~15:45(途中15分休憩)

②脳若トレーニング 13:30~14:30

受付時間13:10~13:20(時間厳守でお願いします)

*定員 各コース定員20名※申し込み多数の場合、初めての方を優先させていただきます。

*参加費 各コース1回500円(全8回)

白鳥コミュニティセンター	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース①	5/6	5/20	6/3	6/17	7/1	7/15	8/12	8/26
コース②	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/22	8/5	8/19
申し込み締め切り	4/18(月)							

丹生コミュニティセンター	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース①	9/7	9/21	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21
コース②	9/13	9/27	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	12/27
申し込み締め切り	8/15(月)							

つばさ交流センター	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース①	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17
コース②	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24
申し込み締め切り	10/17(月)							

※新型コロナウイルス感染拡大、気象警報発令、祝日等によって変更になる場合があります。

あなたの健康を チェック☑してみよう

65歳以上
の人



- 6か月間で2～3Kg以上の体重の減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- 15分以上の運動を週に1回以上していない
- 近頃、背中が丸くなってきた
- 固いものが食べにくくなった
- 口の渇きや口臭が気になる
- 若い頃に比べて肉や魚を食べなくなった
- ヨーグルトやキムチなどの発酵食品はあまり食べない
- 新しいことにチャレンジするのがおっくうになった
- 忘れやすくなったのは年のせいだと思う
- 5分前のことを思い出せない時がある。
- ここ2週間わけもなく疲れたような気がする

ひとつでも☑がついた方は

『ぷらす・10』に
参加しませんか？
詳しくはウラ面へ



ぷらす・10の様子



ipadで脳が
若返ったかな？

若々しい
姿勢を保とう！



普段は使っていない
筋肉を動かそう！

楽しくて簡単な
調理にビックリ！



ブラッシングの
強さを体感！



お口の健康は全身に
関わるんだって！

社協YouTubeで
コマースシャル配信中！！



【申し込み・お問合せ】
東かがわ市社会福祉協議会
☎ 26-1122