

# ぶらす・じゅう10

介護予防は  
まだ早い？

介護予防は  
もう遅い？



今よりプラス10分〇〇やってみよう！

ぶらす・10は専門の講師と一緒に若さと健康を保つ教室です

とくにあえず

## やってみませんか!!

### コース ①

【運動】

講師：リハビリ専門職



みんなと一緒に  
無理せず体力向上!!

【口腔ケア】

講師：歯科衛生士



お口の健康は  
元気な身体の第一歩!!



【栄養改善】

講師：管理栄養士



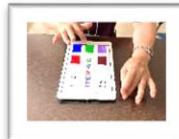
わかりやすい話と  
美味しい試食!!

### コース ②

【脳若トレーニング】

講師：認定トレーナー

初めてでも大丈夫  
楽しく脳トレ!!



対象

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（要支援の方は参加できます）

定員

コース①：運動、口腔ケア、栄養改善  
コース②：脳若トレーニング

※各コース定員20名

申込み多数の場合は、調整させていただきます。

参加費  
**無料!!**

## ■令和8年度会場別日程表■

● コース①13:30~15:45      コース②13:30~14:30

本町コミュニティセンター 5月~8月 金曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース①(運動、口腔、栄養)	5/8	5/22	6/5	6/19	7/3	7/17	8/7	8/21
コース②(脳若)	5/15	5/29	6/12	6/26	7/10	7/24	7/31	8/28
大内公民館 9月~12月 木曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース①(運動、口腔、栄養)	9/3	9/17	10/1	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17
コース②(脳若)	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24
引田公民館 11月~2月 金曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース①(運動、口腔、栄養)	11/6	11/27	12/4	12/25	1/8	1/22	2/5	2/19
コース②(脳若)	11/13	11/20	12/11	12/18	1/15	1/29	2/12	2/26

※気象警報発表、会場都合などによっては日程が変更になる場合があります。

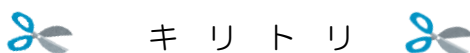
### ■お問い合わせ・お申込み■

東かがわ市社会福祉協議会

TEL/0879-26-1122

FAX/0879-26-3016

4月6日  
申し込み開始



キリトリ

特化型介護予防（ぷらす・10）参加申込み書

ふりがな		電 話	生 年 月 日
氏 名			年 月 日 ( ) 歳
住 所	〒 _____		
	東かがわ市		
希望会場	<input type="checkbox"/> 引田公民館 <input type="checkbox"/> 本町コミュニティセンター <input type="checkbox"/> 大内公民館		
希望コース	<input type="checkbox"/> コース①と② <input type="checkbox"/> コース① <input type="checkbox"/> コース②		

FAXの場合は、切り取らずに送信してください。