

ぷらす・じゅう10

今よりプラス10分〇〇やってみよう！

令和5年度 参加者募集

あなたの健康をチェック☑してみよう

- 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に参加して
専門の講師といっしょに
若さと健康を
手に入れませんか！



コース①

筋力トレーニングと口腔ケア・栄養改善
2時間コース（13：30～15：45）

講師：市内の理学療法士
森永歯科衛生士
三浦管理栄養士



コース②

脳を若くする脳若トレーニング
1時間コース（13：30～14：30）

講師：（株）ポスト・ウェーブ
認定トレーナー



対象

市内にお住いの概ね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）

定員

各コース定員20名

費用

各コース1回につき500円（全8回）

詳しい日程は裏面をご覧ください

■ 日程表 ■

白鳥コミュニティセンター 5月～9月 金曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース ①(筋トレ、口腔、栄養)	5/19	6/2	6/16	6/30	7/7	7/21	8/4	8/18
コース ②(脳若)	5/12	5/26	6/9	6/23	7/14	7/28	8/25	9/1
申し込み締め切り	4/14(金)							

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(筋トレ、口腔、栄養)	9/7	9/21	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21
コース ②(脳若)	9/14	9/28	10/12	10/26	11/9	11/30	12/14	12/28
申し込み締め切り	8/18(金)							

引田公民館 11月～3月 金曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース ①(筋トレ、口腔、栄養)	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/16	3/1	3/15
コース ②(脳若)	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	3/8
申し込み締め切り	10/13(金)							

※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。

■ 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

1回につき



キリトリ

特化型介護予防事業 ぷらす・10 参加申し込み書

ふりがな		電 話	生 年 月 日
氏 名			年 月 日
住 所	〒 ー		
	東かがわ市		
希望会場	白鳥コミュニティセンター	大内公民館	引田公民館
希望コース	コース①	コース②	両方
会場までは	車	自転車	徒歩 その他()

FAXの場合は、切り取らずに送信してください。