

親世代ずっと 元気でいてほしい

～親のあれこれ気になり始めた方～

いつの間にか親が高齢者！

- 以前に比べて歩く速度が遅くなった気がする
- 出かけることが少なくなったようだ
- 滑舌が悪くなってきている
- 食事の量が減ってきた



フレイル対策の介護予防教室!!

特化型介護予防事業

ぷらす・10

今よりプラス10分〇〇やってみよう！



お勧めの教室が
ありますよ！

ぷらす・10は、専門職の指導のもと、食事・運動・お口のケア・脳トレに同時に取り組むことで「今より10分〇〇してみよう！」という意識を持ちいつまでも若々しい健康な体づくりを応援する教室です。

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）

お口全体のケアの方法をわかりやすく、高齢でも必要な栄養が簡単にとれる調理法と試食、今の体力を保つための運動を楽しく学びます。

講師：理学療法士、作業療法士
歯科衛生士、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）

タブレットを使って、楽しみながら脳を若返らせましょう。ついつい夢中になるアプリゲームやコミュニケーションゲームも満載！

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（要支援は参加できます）

会場

引田地区、白鳥地区、大内地区の公民館やコミュニティセンター
各1会場ずつ

期間

各会場4か月間

定員

各コース定員20名

参加費
無料!!

詳しい日程及びお申し込み、お問い合わせ

東かがわ市社会福祉協議会
☎0879-26-1122

■ 日程表 ■

大内公民館 5月～8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)	5/2	5/16	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/15
コース ②(脳若)	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	8/8	8/22
申し込み締め切り	4/12(金)							

引田公民館 7月～10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)	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	9/20	10/4	10/18
コース ②(脳若)	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/11	10/25
申し込み締め切り	6/14(金)							

白鳥コミュニティセンター 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(筋トレ、口腔、栄養)	11/1	11/15	12/6	12/20	1/10	1/24	2/7	2/21
コース ②(脳若)	11/8	11/22	12/13	12/27	1/14	1/31	2/14	2/28
申し込み締め切り	10/11(金)							

※気象警報発表、祝日等によっては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

やってみよう!



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 () 歳
住 所	〒 ー		
	東かがわ市		
希望会場	大内公民館	引田公民館	白鳥コミュニティセンター
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。