

特化型介護予防事業

ぷらす・10

令和6年度 参加者募集

今よりプラス10分〇〇やってみよう！

あなたの健康を☑チェック!!

- ここ6か月で2～3kg以上体重が減った
- ペットボトルのフタが開けにくくなってきた
- 固いものが食べづらくなってきた
- 口の渇きや口臭が気になる
- ほうれい線やシワが気になる
- 以前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
- 人(物)の名前がなかなか出てこない
- ここ2週間わけもなく疲れたような気がする

リハビリの先生ならではの
“よくわかる！”
体力キープの方法

タブレットを使って脳
を元気に
楽しく脳活始めよう！

お口は健康の窓口
しっかりゴックン
できていますか？

ごはんもおかずも
炊飯器ひとつで出来
上がり！
試食もできちゃう

ひとつでも☑がかった方は、ぷらす・10に参加しませんか！



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、作業療法士
森永歯科衛生士、江口歯科衛生士
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（要支援は参加できます）

定員

各コース定員20名

参加費
無料!!

詳しい日程は裏面をご覧ください

■ 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。