

ぶらす・じゅう10

令和7年度 参加者募集

今よりプラス10分〇〇やってみよう！

全部が繋がっているって
知ってますか？



コース①

□腔

運動



栄養をとって筋肉ついたら運動ができる！リハビリの専門職が体力キープの方法を伝授!! 運動するとお腹が減るから食事をしよう! さて、お口は健康ですか？

食べるためのお口は健康ですか？お口が元気だとしっかり栄養を取り込むことができます!! 歯科衛生士におまかせ！

栄養



しっかり食事をして体力をキープ! でも、何をどれだけ食べればいい? 管理栄養士がお教えます! なんと試食もできちゃう!!

コース②

脳若



元気に外へ出かけよう! 仲間と楽しく脳活! タブレットを使って楽しみながら脳が元気になる!!

コース①

運動と口腔ケア・栄養改善

2時間コース (13:30~15:45)

講師: 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: 脳若クラブ
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

※定員に達した場合は新規の方を優先させていただきます。

参加費
無料!!

詳しい日程は裏面をご覧ください

■ 日程表 ■

● コース①13:30~15:45 コース②13:30~14:30

引田公民館 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)	5/2	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

白鳥コミュニティセンター 9月~12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)	9/5	9/19	10/3	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19
コース ②(脳若)	9/12	9/26	10/10	10/31	11/14	11/28	12/12	12/26

大内公民館 11月~2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)	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、会場都合等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

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	引田公民館	白鳥コミュニティセンター	大内公民館
希望コース	コース①	コース②	両方
会場までは	自動車	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。