特化型介護予防事業

令和7年度

参加者募集

今よりプラス10分○○やってみよう!

全部が繋がっているって 知ってますか?



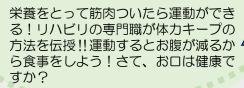
コース(1)



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!

運動





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します!なんと 試食もできちゃう!!

コース②





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

三浦管理栄養十

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■

● ¬¬¬¬¬13:30~15:45 ¬¬¬¬¬¬¬¬¬¬20:3:30~14:30

引田公民館 5月~8月 金曜日	I 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	一回	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 月~2月 木曜日	I 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

TEL/0879-26-1122 FAX/0879-26-3016



---- 🕽 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				話	生	年	月日	
氏 名					年	月	⊟()歳
1) 50	₹	_			-			
住所	東かがわ市	ī						
希望会場		引田公民館	白鳥ニ	ミュニテ	ィセンター		大内公民館	<u></u>
希望コー	希望コース コース①		1)	コース	2		両方	
会場まで	は	自動車	自転車	徒歩	その他()	