

皆さんの元気と健康を応援する



輝きクラブ

介護予防教室『輝きクラブ』を開催します

自分らしく、いきいき暮らすために今できることを始めませんか？
コロナ禍でも心も身体も健康に！自分や家族の健康維持にも役立つ健康
情報を楽しく学んでキラキラ輝く毎日を過ごしましょう。

のばそう！
健康寿命

★開催期間：7月～3月で月1回 第2水曜日

詳細については、裏面参照

★開催場所：東かがわ市交流プラザ（湊1806-2）

2階 多目的ホール

★申込方法：東かがわ市社会福祉協議会まで、

電話かファックスでお申し込み下さい

①氏名 ②住所 ③日中連絡先をお知らせください

★申込締切：令和4年6月29日（水）

★募集人数：80人

★対象者：自立した65歳以上の方及び介護予防に興味のある方
（送迎や教室での介護はありません）

★持ち物：水分補給できるもの、フェイスタオル、筆記用具

お申し込み

お問い合わせ



東かがわ市社会福祉協議会

地域包括支援係

TEL:26-1122 FAX:26-3016

【留意事項】

- 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。
- 参加当日は、マスクの着用、手指消毒、体温測定にご協力ください。
- ご自宅での体温測定、健康チェックを行い、37.5度以上の発熱や風邪症状など体調がすぐれない場合には無理せず自宅で療養いただきますようお願い致します。
- 気象警報発令・新型コロナウイルス感染拡大状況等により中止することがあります。

令和4年度「輝きクラブ」申込書

申込締切6/29（水）まで

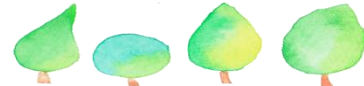
お名前	ご住所	電話番号（日中連絡先）
ふりがな	〒	

	日程	時間	内容	講師
1	7月13日 (水)	13：30～13：40	開講式	
		13：40～15：00	気力の源は体力！体力向上のための簡 単体操！元笑気体操をやってみよう	理学療法士 藤井 保貴先生
2	8月10日 (水)	13：30～14：30	みんなで楽しく脳トレ♪ 脳若トレーニング	脳若認定トレー ナー
		14：40～15：40	口腔ケアで免疫力を高めて元気ハツラ ツ人生！	歯科衛生士 森永 幸先生
3	9月14日 (水)	13：30～14：30	おいしく食べて筋肉づくり	管理栄養士 三浦 誠子先生
		14：40～15：40	知ろう！防ごう！認知症 ～対応ポイントと予防法～	作業療法士 仁尾 敬子先生
4	10月12日 (水)	13：30～14：30	輝く人生のために① ～学ぼう介護保険制度～	市長寿介護課 職員
		14：35～15：00	レッツ元笑気（げんえき）① ～適度な運動で健康アップ～	社会福祉協議会 職員
5	11月9日 (水)	13：30～14：30	からだのバランスは骨盤から！ 自分でできる快尿筋体操	理学療法士 村山 歩先生
		14：40～15：40	みんなで学ぼう！ 防犯・防災・交通安全	東かがわ警察署 とらまる隊
6	12月14日 (水)	13：30～14：30	知っておきたいお薬の知識	薬剤師 寒川 礼子先生
		14：35～15：00	レッツ元笑気（げんえき）② ～楽しみながら脳力アップ～	社会福祉協議会 職員
7	1月11日 (水)	13：30～14：30	輝く人生のために② ～フレイル予防で若々しく～	市長寿介護課 職員
		14：40～15：40	体ほぐしで体も心も元気になろう！ ～ゆったりじっくり運動タイム①～	健康運動指導士 中村 麻紀先生
8	2月8日 (水)	13：30～14：30	転ばぬ先の杖 ～成年後見制度と遺言を知ろう～	司法書士 小川 祐樹先生
		14：40～15：40	心も頭も若返り♪ 歌って笑って楽しい時間	音楽療法士 池田 友紀先生
9	3月8日 (水)	13：30～14：30	輝く人生のために③ ～私らしく生きて逝く～	市長寿介護課 職員
		14：40～15：40	体ほぐしで体も心も元気になろう！ ～ゆったりじっくり運動タイム②～	健康運動指導士 中村 麻紀先生
		15：40～15：50	修了式	

皆さんの元気と健康を応援する



輝きクラブ



★輝きクラブは東かがわ市より委託を受け、東かがわ市社会福祉協議会が実施します。