

図形とテキストボックスを重ねている。ワードアート  
→フォントサイズは 40pt

書やっで

図形とテキストボックスを重ねている。フォント  
サイズは 22pt

!

### 運動

サイズ 12pt

- \*誰でもできる簡単で役立つ運動
- \*転倒予防のための運動



サイズ 14pt 太字

### 健康の話

- \*高血圧・尿もれのはなし
- \*認知症のはなし
- \*栄養の上手な摂り方のはなし



サイズ 13pt

### 音楽療法

- \*歌って、笑って心も体もリフレッシュ!!
- \*リズムに合わせて脳の活性化



図形とテキストボックスを重ねている。図形の書式→図形の塗りつぶし→テキストチャ→その他のテキストチャ→パターンから選ぶ→フォントサイズは 13pt

### 募集内容

- ① 日時 随時（ご希望に添えない場合も）
- ② 時間 30分から90分程度（ご相談ください）
- ③ 対象 市内在住の65歳以上で介護

図形とテキストボックスを重ねている→

- ④ 図形の書式→図形の塗りつぶし→テキストチャ→その他のテキストチャ→グラデーションを使うフォントサイズは 11pt 太字
- ⑤

町内会や老人クラブなど、

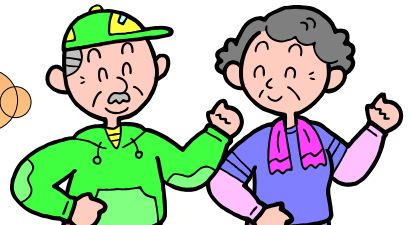
どんな集まってもいいです。テキストボックスフォントサイズは 11pt  
ぜひお問い合わせください。

- \*運動を始めるきっかけになった。
- \*この講座で覚えた運動を家で始めて、関節の痛みがなくなった。
- \*体だけでなく、気持ちも元気になった。

テキストボックスサイズ 13pt 太字

機会が増えた。

町内活動が  
サイズ 11pt



2022年度は約2,600人にご利用いただきました!!

サイズ 11pt 太字→図形から四角→図形の書式→図形の塗りつぶし→テキストチャ→その他のテキストチャ→グラデーションを使う

申し込み・問い合わせ先

サイズ 14pt 太字

図形とテキストボックスを重ねている

くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業

〒711-0834 倉敷市笹沖 180 番地

☎086-434-9861 (火~土曜日 8:30~17:15 祝日除く)

ホームページ  
サイズ 12pt 太字→図形の書式→文字の効果→影から選ぶ

プラザ 介護予防事業

検索

