

講師派遣やっています！

運動

- *誰でもできる簡単で役立つ運動
- *転倒予防のための運動



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



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



募集内容

- ① 日時 随時（ご希望に添えない場合もありますのでご了承ください）
- 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歳以上で介護保険の認定を受けていない人
- ④ 人数 おおむね15人以上から
- ⑤ 講師料 無料

町内会や老人クラブなど、どんな集まりでも伺います。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、気持ちも元気になれた。
- *友達もでき、外出の機会が増えた。
- *町内で運動を始めて、町内活動が活発になった。

2022年度は約2,600人にご利用いただきました!!



申し込み・問い合わせ先

くらしき健康福祉プラザ 2階 介護予防事業

〒710-0834 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

くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業

検索

