

大子町地域包括支援センター

元気アップ教室

参加者募集!

参加費
無料

大子町ヘルスケアポイント事業の対象です。



開催時間

10:00～12:00



開催場所

文化福祉会館まいん
(大子722番地1)

開催日程 ※全日程とも火曜日※

6月: 23日・30日	11月: 10日・24日
7月: 14日・28日	12月: 1日・22日
8月: 4日・25日	1月: 5日・12日・19日
9月: 1日・15日・29日	2月: 2日・9日・16日
10月: 13日・27日	3月: 2日・9日・16日



内容

運動を中心に、栄養や口のはたらき、認知症予防など
様々なことを学べる介護予防教室です。



対象者

65歳以上の町民で、下記に該当しない方

- ・要介護認定(要介護1～5)を受けている方
- ・要介護認定(要支援1・2)を受けている方で、介護保険のリハビリテーション、デイサービス等を利用している方
- ・医師等から運動等の制限を受けている方
- ・健康こども政策課の「スリムアップチャレンジ」に参加している方
- ・教育委員会事務局生涯学習担当の「ナイトエクササイズ」に参加している方



各回定員

50名 ※各回とも当日定員になり次第受付を終了します。

お問合せ
お申込み



大子町地域包括支援センター

72-1175

お気軽に
ご参加ください!