

介 護 予 防 教 室

令和8年5月からの介護予防教室についてお知らせします。

参加対象は65歳以上の方で、体力の衰えを感じる方、転倒が気になる方、物忘れ等を予防したい方なら誰でもOKです。

上灘、下灘ともに毎月1回実施する予定です。

上灘地区…火曜日 13:15 ~ 14:45 双海ふれあい館(憩いの家)

下灘地区…水・木曜日 13:30 ~ 15:00 下灘コミュニティセンター

実施日(予定)		内 容
上 灘	下 灘	
5月 12日(火)	5月 13日(水)	フレイル予防(歌体操 田村先生)
6月 9日(火)	6月 11日(木)	認知症予防(音楽療法 大塚先生)
7月 7日(火)	7月 8日(水)	フレイル予防(中平先生)
8月 4日(火)	8月 5日(水)	フレイル予防(椅子ヨガ 山本先生)
9月 8日(火)	9月 9日(水)	認知症予防(カラーセラピー 甲斐先生)
10月 13日(火)	10月 14日(水)	フレイル予防(くるみの先生)
11月 10日(火)	11月 11日(水)	認知症予防(福岡先生)
12月 8日(火)	12月 9日(水)	認知症予防(笑いヨガ 玉井先生)

※都合により日程や内容等を変更することがあります。

新たに参加希望の方も大歓迎です。いつでもご連絡ください。

また、**送迎**についてはできる限り対応しますので、相談してください。

みなさんの参加待ってま〜す。

連絡先 : 双海夕なぎ荘

在宅介護支援センター&居宅介護支援事務所

電話 : 986-0131 橋本・吉田・若松まで