



元気はつらつ教室に 参加しませんか？



令和7年度は下記日程のとおり、日の出集会所で介護予防教室を開催します。
介護予防全般をテーマとした講話に加え、楽しい脳トレや軽体操、レクリエーションなどを体験できます！

回数	日付	回数	日付
1回目	7月11日(金)	7回目	10月10日(金)
2回目	7月25日(金)	8回目	11月7日(金)
3回目	8月8日(金)	9回目	12月12日(金)
4回目	8月22日(金)	10回目	1月9日(金)
5回目	9月5日(金)	11回目	2月13日(金)
6回目	9月19日(金)	12回目	3月13日(金)

- 会 場 : 日の出集会所
- 時 間 : 10:00~11:30
- 対象者 : 町内在住の65歳以上の方
- 内 容 : 介護予防に関するミニ講話



(フレイル、認知症、食事、転倒予防など)

(株)オカモトのインストラクターによる脳トレ、軽体操、ストレッチなど
(プログラムの詳細は教室の初回で配布予定)

- 参加料 : 無料
- 申 込 : 6月30日(月)締め切り

白糠町役場介護福祉課介護支援係まで 2-2171(内線 527・528)



通いの場を目指しています！

教室終了後も、地域の方が気軽に集い、介護予防の活動を継続する通いの場を目指しています。いつまでも元気で過ごすため、運動や脳トレを続けたい方、仲間づくりをしたい方、楽しみを見つけたい方は、是非ご参加ください😊