

参加者募集!

知って活かそう

介護予防教室

65才から
の運動教室
です



お口の状態を整えて
しっかり
食べる

運動で
筋力
維持



脳トシで楽しく
認知症
予防



令和7年度

毎回運動を行いながら、上手に年齢を重ねるコツを学びます

	日程	曜日・回数	時間	会場	定員	申込期間
春 コース	4/11,18,25 5/ 9,16,23,30 6/ 6	(金) 全8回	10:00~ 11:30	あくろす 多目的ホール	20名	3/6~ 3/25
秋 コース	7/23,30 8/ 6,20,27 9/ 3,10,17	(水) 全8回	10:00~ 11:30	ふじみ交流プラザ	20名	6/6~ 7/1
冬 コース	1/16,23,30 2/ 6,13,27 3/ 6,20	(金) 全8回	10:00~ 11:30	たづくり 601,602	20名	12/8~ 12/23

対象:65歳以上の市民でこれまでにこの事業に参加したことのない方
(要支援・要介護認定者,介護予防・日常生活総合事業対象者の認定を受けている方,医師からの運動制限がある方は対象外)

電話またはインターネットでお申し込みください

調布市高齢者支援室へ 042-481-7150



主催 調布市