



# みんなで楽しく参加しませんか！

～介護予防普及啓発事業～



## ☆ 若返り塾 目指せ マイナス5歳！

「いつまでも若々しくしていきたい」「体型が気になってきた」「これからも元気ですごしたい」などの悩みを解消しませんか。自宅でできる筋力トレーニングやストレッチなどの運動や認知症予防の脳トレーニングなどを行います。

- 対象者 65歳以上
- 会場日程 中央公民館 月曜日  
小川総合福祉センター 水曜日  
三角保健センター 木曜日
- 時間 午前の部 9:00～11:30  
午後の部 13:00～15:30
- 利用料 300円/回

### 内 容

- ☆ 健康チェック
- ☆ 介護予防教室（30分）
- ☆ 脳トレーニング（30分）
- ☆ 筋力アップ体操（60分）

## ☆ かたろう会 笑顔で楽しく！

「いつまでも元気で暮らしたい」「体を動かしたい」などの要望はありませんか。閉じこもりや認知症予防などを目的とし、いつまでも元気で暮らせるような介護予防のプログラムになっています。

- 対象者 65歳以上
- 会 場 三角保健センター 月、火曜日  
不知火老人福祉センター 月、水、金曜日  
松橋老人福祉センター 水、木、金曜日  
小川総合福祉センター 火、木曜日  
豊野公民館 火曜日
- 時 間 9:00～14:30
- 利用料 500円 ※昼食代は実費となります

### 内 容

- ☆ 健康チェック
- ☆ 介護予防教室  
（ストレッチ・口腔体操など）
- ☆ レクリエーション
- ☆ 脳トレーニング

- 年間行事 バスハイク・交流会など



問い合わせ先 宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 32-1316