

## 令和5年度介護予防プログラムのご案内

### <モリモリ運動教室>

65歳以上の方を対象に、モリモリ運動教室を開催します。

運動する機会のない方、前より歩くのが大変になった方はもちろん、転ぶことに不安のある方、健康を維持したい方は、参加してみませんか？

**【内 容】** 椅子に座って行うストレッチ、筋トレ等を  
運動の専門家の指導を受けながら行います。

**【会 場】** 厚賀コミュニティーセンター(厚賀196-8)

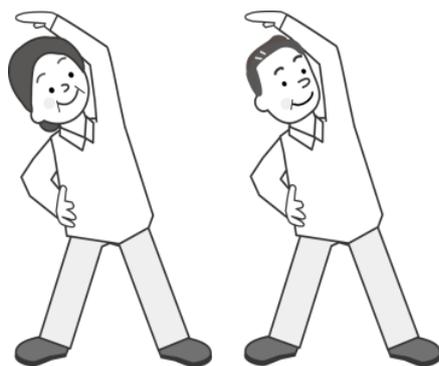
**【回数・時間】** 週1回 10:00~11:30

(6月~11月 全24回 曜日未定)

\* 詳細はお問い合わせください。

**【定員・料金】** 定員 20名 1ヶ月 500円 保険料 1,240円(初回のみ)

\* 送迎はありませんので、ご自分で来場ください。



### <サクサク脳トレ教室>

65歳以上の方を対象に、サクサク脳トレ教室を開催します。

もの忘れが心配な方、脳を活性化させたい方などいかがでしょうか？

**【内 容】** くもん学習療法センターの研修を受けた専門員により「読み」「書き」  
「計算」などの簡単な学習や「ふまねっと」など軽い体操をすることで  
脳を刺激し、活性化を図ります。

**【会 場】** 富川生活館(富川西1-1-1)

**【回数・時間】** 週1回 13:30~15:00

(6月1日~11月30日 全25回 毎週木曜日)

**【定員・料金】** 定員20名 1ヶ月 1,000円

\* 送迎はありませんので、ご自分で来場ください。

\* 定員を超えた場合は初めて教室へ参加される方を優先します。



お申込み「門別地域包括支援センター」 5月19日(金)締め切り

電話 01456-2-6789 / FAX 01456-2-6995