

参加者
募集中!

介護予防教室のご案内

スクエアステップ教室

10月6日～12月15日(全10回)

毎週火曜日 10:30～11:30

場所 いきいきゆめプール
(トレーニング室)

対象 市内に住民登録のある
65歳以上の方【先着15名】

マス目のある専用のマットを使用し
たユニークな頭と体のエクササイズに、チャレンジしてみませんか?

費用 1回220円



《参加者の声》
教室に行くのが楽しみ!
楽しくて、
1時間があっという間!

問合せ・申込み

いきいきゆめプール 窓口・電話 0299-95-6366
(月曜休)

健口教室

～お口の健康教室～

全身の健康にも影響してくるオーラルフレイルや、今必要なお口のケアについて、専門の方から学んでみませんか?

10月22日 木曜日

10:00～12:00

場所 大野公民館

対象 市内に住民登録のある
65歳以上の方【先着15名】



費用 無料

《参加者の声》

今日からできること
が多かった!
今、知っておいて
良かった!



脳の健康教室

簡単な計算や音読・漢字などのドリルを使い、脳の活性化を目指します。
笑いも多いこの教室に来てみませんか?

10月1日～R9.3月4日(全20回)

毎週木曜日 9:30～10:30

場所 中央公民館

対象 市内在住の65歳以上の方
【先着10名】

費用 全20回で3,000円

※教室は全20回(木曜日)です。教室のない日も、自宅で10～15分程度自習に取り組んでいただきます。

《参加者の声》

頭の回転が良くなった気がする!
物の名前が出るようになった!
生活にリズムができてきた!



問合せ・
申込み

介護長寿課

窓口・電話 0299-82-2911

※健口教室は上記各QRコードからもお申し込みいただけます。