



みんなで取り組もう 介護予防教室

いくつになっても健康で過ごすためには、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。より多くの高齢者のみなさんに介護予防の大切さを実感してもらえよう、今年度も介護予防教室を開催します。5月から参加者を募集しますので、近所の人や友人と一緒にぜひご参加ください。

教室は6月からスタートします

あおぞら塾 ～みんなで集まって～

自分の年齢・体力にあったコースを選び、自分のペースで安心して介護予防に取り組みます。運動、脳トレ、レクリエーションなど、さまざまなプログラムを通して、より元気な自分を目指しましょう。

コース(曜日)	年間回数	活動レベル
月	37回 (月4回)	イスに座った活動 (目安: 80歳以上)
水1	20回 (月2回)	立位 + イスに座った活動 (目安: 80歳未満)
水2		
金		

- ▶と き/午前10時15分～11時45分
- ▶ところ/生きがいセンター
- ▶対 象/町内在住の65歳以上
- ▶定 員/各コース12人
- ▶参加費/1,210円(傷害保険料)
- ▶申込期間/5月8日(月)～31日(水)
- ▶申込方法/担当課窓口で受付を行います。受付時に、参加費をお支払いください。
※年間日程表は申込み受付時に配布します。

申・問 地域包括支援センター ☎22-7505



▲介護予防教室の様子

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶と き/5月31日(水) 午前9時30分～正午
 - ▶ところ/いぶき苑別館 花ホール
 - ▶定 員/25人(先着順)
 - ▶参加費/100円(運営協力費)
- 申・問 特別養護老人ホームいぶき苑別館 ☎22-5701