

令和5年度琴平町一般介護予防教室

健康に長生きするために!!

**受講者
募集**

≡こんぴらすこぶる元気塾≡

健康に長生きするために……。これからどんな生活を送ったらいいだろう……。そんな思いはありませんか。

今回、「健康に長生きする」ヒントとなる教室を開催します。

この教室は、頭先から足の裏まで、すこぶる元気になれる教室です。

「自分はまだまだ元気」という方も、最近「ちょっと足腰が弱ったな」「動くのがしんどいな」という方も、すこぶる元気になれるよう、参加してみませんか。



**開催
日時**

9月7日(木)～11月16日(木)
(毎週木曜・全10回) 13:30～15:30

場所

総合センター2階

対象

65歳以上の町民

※要介護認定を受けられていない方

参加費

無料

※傷害保険(1,200円)への加入をお願いします

募集定員

20名

※定員になり次第締め切らせていただきます

申込締切

8月18日

申込方法

電話にて申込

※電話での申込の際に、問診等を行う日程の調整をします

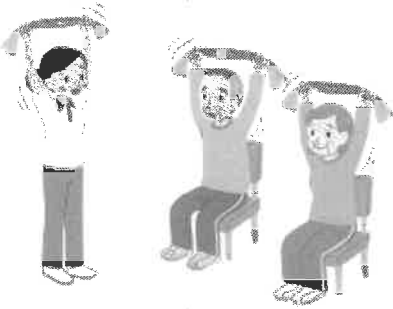
**申込
問合せ**

琴平町地域包括支援センター

☎ 75-6880

こんぴらすこぶる元気塾

～令和5年度 予定表～

	日時	時間	場所	内容	
1	9月7日(木)	13:30～ 15:30	総合センター 2階大ホール	開講式 自分の体力はかろう	
2	9月14日(木)			自分の体力を知ろう 筋肉を整えよう	
3	9月21日(木)			使っていない筋肉を再教育しよう 姿勢をよくしよう	
4	9月28日(木)☆			足の裏のバランスチェック 足のうらのコンディショニング	
5	10月5日(木)			☆の日は 第1・2講座室 になります。	コンディショニング 足うらのコンディショニング
6	10月12日(木)			尿失禁予防体操 お口の健康を守ろう	
7	10月19日(木)			日常の動作を楽にする体操 脳の体操	
8	10月26日(木) ☆				日常の動作を楽にする体操
9	11月2日(木)				頑張った自分の体をチェックしよう
10	11月16日(木)				体力チェックの結果を知ろう 復習&脳の体操



注意事項

- ・ 動きやすい服装や靴でご参加ください。
- ・ 持ち物: 飲み物、タオル、ファイル(初日に渡します)
- ・ 体温が37.5度以上の発熱がある場合、体調不良時は、参加をご遠慮ください。
- ・ 実施内容等は、天候等の都合により、変更することがありますので、ご了承ください。
- ・ お休みされる場合は、地域包括支援センターまで必ずご連絡ください。

連絡先: 琴平町地域包括支援センター

☎ 75-6880