



柿崎いきいき元気教室



◆「介護予防教室」とは？

皆さんがいつまでも健康で、介護が必要な状態にならないようにするには、元気なうちから健康管理や健康増進への取り組みを行う事が大切です。

「柿崎いきいき元気教室」では、いつまでも健康で、住み慣れた地域でいきいきと生活が送れるように、寝たきりの要因となる、「転倒」や「認知症」「生活習慣病」予防等、毎回テーマを変え講座を開催しています。



◆参加対象の方

概ね65歳以上の方で、「介護予防」に興味のある方なら誰でも参加できます。



◆日程 ※日程は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

5月コース	7月コース	9月コース	11月コース	1月コース	3月コース
5月29日 (金)	7月31日 (金)	9月25日 (金)	11月27日 (金)	1月29日 (金)	3月26日 (金)

◆時間：午後1時30分～3時過ぎ

◆場所：かきざき福祉センター



◆お問合せ先：参加のご希望やご質問につきましては、下記までご連絡下さい。
(※送迎をご希望の方は、お申し込みの際、ご相談ください。)

●柿崎地域包括支援センター (536)6312

(担当：原山・広瀬・小池・中澤・小川)

