

# 一般介護予防教室のご案内

健康でいきいきとした生活のために、楽しく介護予防に取り組みましょう！

- 対象者：町内在住で65歳以上の方
- らく楽教室⇒4月中に参加登録が必要です（藤崎町文化協会 75-3311）  
※定員になり次第、受付を終了しますので、お早めにお申込みください。

	げんき教室		にこ <sup>2</sup> わい <sup>2</sup> 健康教室		らく楽教室	
	特養さんふじの職員と脳トレや体操、手工芸などを行います。		健康運動指導士による筋力低下防止のストレッチや有酸素運動などを行います。		文化協会の職員と会員が、お茶やお花、絵画や歌など趣味の教室を開催します。	
参加費	材料費の実費負担あり		無料		100円	
会場	藤崎老人福祉センター	常盤老人福祉センター	藤崎町文化センター	常盤老人福祉センター	藤崎老人福祉センター	常盤老人福祉センター
曜日	火曜日	木曜日	火曜日	木曜日	水曜日	水曜日
時間	午前9時30分～12時		午前9時30分～11時		午前9時30分～11時30分	
4月	27日	30日(金)	20日*	22日	21日	28日
5月	10日(月)	6日	11日	13日	7日(金)	12日
	25日	27日	18日	20日	19日	26日
6月	8日	10日	1日	3日	2日	9日
	22日	24日	15日	17日	16日	23日
7月	13日	8日	6日	1日	7日	14日
	27日	29日	20日	15日	21日	28日*
8月	10日	6日(金)	3日*	5日	4日	11日
	24日	26日	17日	19日	18日	25日
9月	6日(月)	9日	7日	2日	1日	8日
	21日	30日	14日	16日	15日	22日
10月	12日	14日	5日	7日	6日	13日
	26日	28日	19日	21日	20日	27日
11月	9日	11日	2日	4日	4日(木)	10日
	30日	25日	16日	18日	17日	24日
12月	14日	9日	7日	2日	1日	8日
	28日	23日	21日	16日	15日*	22日
1月	11日	6日	18日*	13日	5日	12日
	24日(月)	27日	25日	20日	19日	26日
2月	8日	10日	1日	3日	2日	9日
	22日	24日	15日	17日	16日	25日(金)
3月	8日	10日	1日	3日	2日	9日

※にこ<sup>2</sup>わい<sup>2</sup>健康教室（藤崎）4月20日、8月3日、1月18日は藤崎老人福祉センターで行います。

※らく楽教室（藤崎）12月15日は文化センターで行います。

※らく楽教室（常盤）7月28日は生涯学習文化会館で行います。

※飲み物を各自ご持参ください。

裏面もご覧ください