

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もう！

- 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 ² わい ² 健康教室		らく楽教室	
	特養さんふじの職員と脳トシや体操、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		各回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	藤崎町文化センター	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	25日	27日	18日	20日	19日	26日
5月	8日(月)	12日(金)	9日	11日	2日(火)	10日
	23日	25日	16日	18日	17日	24日
6月	13日	8日	6日	1日	7日	14日
	27日	22日	20日※1	15日	21日	28日
7月	11日	13日	4日	6日	5日	12日
	24日(月)	27日	25日	20日	19日	26日
8月	8日	10日	1日	3日	2日	9日
	21日(月)	24日	22日※1	17日	16日	23日
9月	12日	14日	5日	7日	7日(木)	13日
	25日(月)	28日	26日	21日	20日	27日
10月	10日	12日	3日	5日	4日	11日
	24日	26日	17日	19日	18日	25日
11月	14日	9日	7日	2日	1日	8日
	28日	30日	21日	16日	22日	29日
12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
1月	9日	12日(金)	16日	11日	17日	10日
	22日(月)	25日	23日	18日	31日	24日
2月	13日	8日	6日	1日	7日	14日
	27日	22日	20日	15日	21日	28日
3月	12日	14日	5日	7日	6日	13日

※1 にこ²わい²健康教室（藤崎）6月20日、8月22日は藤崎老人福祉センターで行います。

- 飲み物を各自ご持参ください。
- 感染症対策にご協力ください。

裏面もご覧ください

認知症予防におすすめ！

脳トシ教室・脳トシ咲楽ん坊のご案内

- 対象者：町内在住で65歳以上の方
- 脳トシ教室⇒事前に参加登録が必要です
(福祉課介護保険係 88-8198、藤崎町社会福祉協議会 65-2056)

	脳トシ教室						脳トシ咲楽ん坊	
	週に1回、教材や「すうじ盤」などを使って、読み書きや計算、仲間との懇談を通じて脳の健康づくりを行います。						認知症予防支援に役立つプログラムを活用し、音読や計算、レクリエーションなどを行います。	
参加費	月額200円						各回100円	
会場	藤崎老人福祉センター			常盤老人福祉センター			藤崎老人福祉センター	常盤老人福祉センター
曜日	金曜日			火曜日			第4水曜日	第3水曜日
時間	午前9時30分～11時						午前9時30分～11時30分	
4月							26日	19日
5月	12日	19日	26日	9日	16日	23日	24日	17日
				30日				
6月	2日	9日	16日	6日	13日	20日	28日	21日
	23日	30日		27日				
7月	7日	14日	21日	4日	11日	18日	26日	19日
	28日			25日				
8月	4日	10日(木)	18日	8日	22日	29日	23日	30日 (第5水曜日)
	25日							
9月	1日	8日	15日	5日	12日	19日	27日	20日
	22日	29日		26日				
10月	6日	13日	20日	10日	17日	24日	25日	18日
				31日				
11月	10日	16日(木)	24日	7日	14日	21日	22日	15日
				28日				
12月	1日	8日	22日	5日	12日	19日	13日 (第2水曜日)	20日
				26日				
1月	12日	19日	26日	16日	23日	30日	24日	17日
2月	2日	9日	16日	6日	13日	20日	14日 (第2水曜日)	21日
3月	1日	8日	15日	5日	12日	19日	13日 (第2水曜日)	27日 (第4水曜日)
	22日							