

男性限定の介護予防教室を開催します！



# 来たれ！ 男 塾 のお知らせ



市では、おおむね65歳以上の男性の方を対象に教室を開催します。参加を希望する方は、下記までお申込みください。定員は先着20名です。

教室では…男性に必要と思われる介護予防のメニューを行います！

- ★筋肉のこわばりをほぐす体操と筋トレ
- ★安全な飲み込みのための口腔ケア
- ★排泄機能について
- ★運転免許を維持するための脳トレ など

1. 日 程： 全11回コース <時 間> 10時～11時30分

No	月	日	曜日	会 場	No	月	日	曜日	会 場
1	12	1	月	市民センター昭和館 ホール	7	1	26	月	市民センター昭和館 ホール
2		8		市役所4階大会議室	8	2	2		
3		15		市民センター昭和館 ホール	9		9		市役所4階大会議室
4		22			10		16		市民センター昭和館 ホール
5	1	5			11	3	2		市役所4階大会議室
6		19							

2. 講 師 健康運動指導士 児玉 美幸氏

3. 持ちもの 飲み物・筆記用具・必要な方はめがね  
動きやすい靴・服装でてください。

4. 教材費 1,700円（体操用のボール代）

5. 申 込 なるべく全11回に参加できる方は、11月4日（火）～11月21日（金）までお申込みください。



**男塾  
開講！**

【お問合せ・お申込み先】

潟上市地域包括支援センター 電話 853-5318