

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
1	12月		1	市民センター昭和館ホール
2		8		
3		15		
4		22		
5		5		
6		19		

No	月	日	曜日	会 場
7	月	1	26	市民センター昭和館ホール
8			2	
9		2	9	
10			16	
11		3	2	

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・服装できてください。



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