

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
- ★運転免許を維持するための脳トレ
- ★排泄機能について
- ★安全な飲み込みのための口腔ケア

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	11	2	月	市役所4階 大会議室
2		9		
3		16		
4		30		
5	12	7	月	市役所4階 大会議室
6		14		

No	月	日	曜日	会 場
7	12	21	月	市役所4階大会議室
8		28		市民センター昭和館 ホール
9	1	18	月	市役所4階大会議室
10		25		
11	2	15	月	市役所4階大会議室

2. 講 師 健康運動指導士 児玉 美幸氏

3. 持ちもの 運動靴・飲み物・筆記用具・必要な方はめがね・ヨガマット(お持ちの方)
動きやすい服装でてください。

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、10月5日(月)～23日(金)
までお申込みください。



【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