



参加してみよう！平群町の介護予防

おすすめプログラム **4**選

① ももこと（百寿）教室

理学療法士がストレッチ、筋力、バランス運動の方法を伝授します！

フレイル予防についてのミニ講座もあります。

日時： 11～2月の金曜日(全12回)

場所： プリズムへぐり

申込： 10月号広報掲載予定

問い合わせ： プリズムへぐり(45-8600)



② 元気アップ教室

身近な道具を使い、足腰の筋力アップやバランスの維持・向上を図ります。

日時： 前期4～8月／後期10～1月(各8回)

場所： 地域包括支援センター

申込： 9月号社協だより掲載予定

問い合わせ： 地域包括支援センター(45-7012)



③ 認知症オレンジカフェ ～心晴（こはる）～

どなたでも参加できます。

お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、
花壇に花を植えたり・・・脳トレもありますよ！

日時： 毎月第2金曜日

場所： 地域包括支援センター

申込： 毎月社協だより掲載(申込不要)

問い合わせ： 地域包括支援センター(45-7012)



④ ウォーキングレッスン

身体本来の機能を整え、より健康により美しく歩くためのエクササイズです。運動が苦手な方でもOK！

開催： 年間5回

場所： 総合文化センターくまがしホール

参加費： 1回500円

申込： 社協だよりに随時掲載予定

問い合わせ： 地域包括支援センター(45-7012)

