

介護予防教室のご案内

高齢者ができる限り要介護状態になることなく、いつまでも健康で生き生きとした生活が送れるように介護予防教室を開催します。



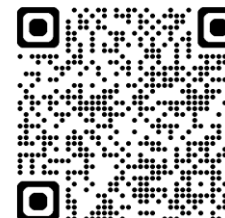
なごみん(岐阜市社協キャラクター)

●健康体操と認知症予防教室(各3回コース) ※①～④から1教室選んでお申し込みください

教室名	日程(全3回)	時間
①認知症予防教室 若返り体操と簡単ゲームで脳ストレッチを行います♪	9月7日、9月14日、9月28日 いずれも月曜日です	午前10時～11時30分
②健康体操 じっくりコース おおむね75歳以上の方 ストレッチや用具を使った運動、簡単なレクゲームなどを行います♪	9月9日(水)、9月18日(金)、 9月30日(水)	午前10時～11時30分
③健康体操 はつらつコース 65歳以上おおむね74歳までの方 ストレッチや筋力トレーニング、簡単なレクゲームなどを行います♪	10月22日(木)、 10月29(木)、11月2日(月)	午後1時30分～3時
④健康体操 いきいきコース 65歳以上おおむね74歳までの方で、体力に自信のある方 用具を使った体幹・筋力トレーニング、リズム体操などを行います♪	10月22日(木)、 10月29(木)、11月2日(月)	午前10時～11時30分

お申し込みについて

- 対象 岐阜市内在住の65歳以上の方で、立ち座りや教室での移動が一人で出来る方
- 場所 岐阜市民福祉活動センター2階 大会議室(都通2-2)
- 定員 各回20名 ※お申込多数の場合は抽選
- お申し込み締切 令和8年8月14日(金) 必着
- お申し込み方法
①～④から一講座選んでいただき、
 - ・二次元コードの申し込みフォーム
 - ・往復はがき(教室名、氏名、年齢、電話番号を記載)
 - ・返信用はがきを、直接岐阜市民福祉活動センター2階事務所に持参いずれかの方法でお申し込みください。



●お問い合わせ先 岐阜市社会福祉協議会
企画係 TEL 255-5511