介護予防教室のご案内



なごみん(岐阜市社協キャラクター)

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。

●五感健康法教室 ３教室(各2回コース) ※①～③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れんげ教室		
・元気いきいき！ しっかり食べてフレイル予防	１２月８日（火）	午前10時～11時30分
・寒さに負けず咲く花の寄せ植え	１２月１５日（火）	
②サルビア教室		
・歌って 笑って こころ元気に	１２月４日（金）	午前10時～11時30分
・クリスマスから春まで楽しめる花の寄せ植え	１２月１８日（金）	
③ゆり教室		
・フットマッサージ ～自分の健康は自分で守る～	１月１４日（木）	午前10時～11時30分
・気分も華やか デラックスな花の寄せ植え	１月２１日（木）	

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お一人で出来る方

●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

●参加費　①② ８００円　③ １,１００円

●お申し込み締切　令和８年１１月１３日(金) 必着

●お申し込み方法

①～③から１つ選んでいただき、

・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