

# 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)

## ●介護予防教室(各1回)

教室名	日にち	時間
①筋トレをはじめてみよう！ ～筋力トレーニングで健康をいつまでも～	2月2日(月)	午前10時～11時30分
②イスに座って 楽しく体操	2月3日(火)	午後1時30分～3時

## お申し込み要項

- 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1月16日(金) 必着
- お申し込み方法 いずれか1つの教室をお選びいただき、ホームページの申し込みフォーム、または、往復はがきに①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入して、下記までお申し込みください。  
直接お申し込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。
- お申し込み・お問い合わせ先 〒500-8309  
岐阜市都通2-2 岐阜市民福祉活動センター内  
岐阜市社会福祉協議会 企画係  
TEL 255-5511