

# 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 楽らく体操	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
- 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・ 〒500-8309
- お問い合わせ先 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