

令和6年度

介護予防教室『はつらっクラブ』



AMA CITY

軽い体操に加え、口腔や栄養の講話を通じた、介護予防のための運動教室です。
仲間と楽しみながら、元気に暮らせる心と体を作りましょう!!

予約不要

	甚目寺保健センター	七宝保健センター	美和保健センター	篠田防災 コミュニティセンター	上萱津コミュニティ 防災センター	坂牧コミュニティ 防災センター
	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時 (上履きが必要です)	午前10時～11時30分 (上履きが必要です)
4月	8日(月)	4日(木)	10日(水)	11日(木)	1日(月)	12日(金)
5月	20日(月)★	2日(木)	8日(水)	16日(木)	13日(月)	17日(金)
6月	10日(月)	6日(木)★	12日(水)★	13日(木)★	3日(月)★	14日(金)
7月	8日(月)	4日(木)	10日(水)	11日(木)	8日(月)	12日(金)
8月	5日(月)	1日(木)	14日(水)	8日(木)	5日(月)	9日(金)
9月	2日(月)	12日(木)	11日(水)	12日(木)	2日(月)	13日(金)
10月	7日(月)	3日(木)	9日(水)	10日(木)	7日(月)	11日(金)
11月	11日(月)	7日(木)	20日(水)	14日(木)	11日(月)	8日(金)
12月	9日(月)	5日(木)	18日(水)	12日(木)	2日(月)	13日(金)
1月	6日(月)	9日(木)	15日(水)	16日(木)	6日(月)	17日(金)
2月	10日(月)	13日(木)	12日(水)	13日(木)	3日(月)	14日(金)
3月	10日(月)	6日(木)	19日(水)	13日(木)	3日(月)	14日(金)

★マークの日は、歯科医師による口腔の講話があります。

(注)1 本教室はあま市に住所のある65歳以上の方が対象になります。

(注)2 参加費は無料です。

問合せ：高齢福祉課地域包括支援センター

TEL 052-444-3159

FAX 052-443-2571