

令和6年度

65歳からはじめる元気づくり・仲間づくりのための介護予防教室



くすの木クラブ



	運動コース	脳トレコース
こんな方におすすめ	自分の好きなときにマシンを使った運動がしたい	プリントや小物作り、体操などに取り組んで、みんなと一緒に楽しく脳を活性化したい
内容	◎7種類のマシンを使った パワーリハビリテーション ※軽いおもりで行います	◎脳トレプリント、製作 (折り紙、小物作り、塗り絵など) ◎体操、音楽などのレクリエーション
日時	毎週 月・火・木・金曜日(最大週2日) 13:30~16:00 ※連続した曜日の利用不可 ※週1回なら曜日問わず利用可	週1回の6か月間 (利用は下の①②のどちらか) ① 毎週水曜日 9:30~11:00 ② 毎週金曜日 14:30~16:00
場所	ZEN キューブ 2階 高齢者筋力トレーニング室	地域支えあいセンター ここ家 1階
持ち物	お茶、上履き靴(体育館シューズ) ※動きやすい服装で	お茶、(必要な方は)老眼鏡
利用料	無料	
申込み	地域包括支援センターまでお申込みください	

見学も受付しています！

利用に関して不安なこと等がありましたら、
地域包括支援センターまでお気軽に
お問い合わせください♪



【申込み・問合せ先】

善通寺市地域包括支援センター
(高齢者課内)

☎63-6364