

令和 6 年度

西川町 西部ほがらか教室

- 目 的 … 楽しみながら介護予防、外出のきっかけや仲間との交流
- 内 容 … 自宅でもできる簡単な運動、ストレッチ、マッサージなど
- 場 所 … 本道寺集会センター
- 対 象 … 西部地区に住む介護認定を受けていない 65 歳以上の方
※他の介護予防教室との併用不可（ただしミニデイと認知症カフェは利用可）
- 定 員 … 20 名
- 参加料 … 300 円（茶菓子あり）
- 持ち物 … タブレット、汗拭きタオル、参加料
- 送 迎 … **あり ※自宅前まで迎えにいきます。**

開催日時 … 第 1・3 金曜日 14:00～15:30

	第 1 金曜日	第 3 金曜日
6月	7	21
7月	5	19
8月	2	16
9月	6	20
10月	4	18
11月	1	15
12月	6	20
1月	3	17
2月	7	21
3月	7	21

毎月2回、本道寺集会センターで開催します。

一緒に楽しく介護予防しませんか。

皆様のご参加お待ちしております♪



申込締切 5 月 22 日（水）

連絡先 西川町保健センター ☎ 0237-74-4405