

# 「シニアスクール」ってどんな教室？

介護予防を目的に、簡単な脳トレゲームや指先を使う動きなど、様々な内容に楽しくチャレンジ！



- ・参加費：無料
- ・事前申し込み：不要。直接会場へお越しください。
- ・持ち物：水分補給用の飲み物・タオル・室内履き（老人福祉センター）。動きやすい服装・運動靴でお越しください。

## 教室の注意事項

- ・日程はこのチラシの裏面の日程表または市ウェブサイト「介護予防いきいき情報室」をご確認ください。
- ・大雨・暴風警報が教室開始2時間前に発令されている場合は教室を中止します。中止となる場合は市ウェブサイトでお知らせします。
- ・日常的に介護保険のサービスを利用していない方が対象の教室です。
- ・教室中は安全確保のため、講師の指示に従ってください。
- ・初回に限り見学可能です。運動をメインに行う教室のため、怪我をしている方や、体調不良の方は参加をご遠慮ください。

スマホのカメラをかざして簡単に情報をチェック！



【問い合わせ先】

湖西市 高齢者福祉課（電話053-576-4916）

「介護予防いきいき情報室」  
2次元（QR）コード