

市の介護予防教室（4・5月）

教室	内容	場所	時間	日程
お達者クラブ	理学療法士の運動指導 (4/8予約開始)	健康福祉センターおぼと	10:00～11:30	4/24(水)
		西部地域センター		4/19(金)
	歯科衛生士の口腔指導 (4/8予約開始)	健康福祉センターおぼと		5/22(水)
		西部地域センター		5/31(金)
シニアスクール	簡単な運動やゲーム (予約不要) ※スニーカー等運動できる靴で来てください。	老人福祉センター	10:00～11:00	4/15(月) 4/22(月) 5/20(月) 5/27(月)
		健康福祉センターおぼと	14:00～15:00	4/15(月) 4/22(月) 5/20(月) 5/27(月)
		西部地域センター	14:00～15:00	4/16(火) 4/23(火) 5/14(火) 5/21(火) 5/28(火)
		北部多目的センター	14:00～15:00	5/16(木) 5/30(木)
		南部構造改善センター	10:00～11:00	5/16(木) 5/30(木)
		はつらつセンター	10:00～11:30	4/11(木) 4/18(木) 4/25(木) ※5月日程は未定
【対象者】介護保険を利用していない元気な65歳以上の方				

※開始時間2時間前時点で、大雨・暴風警報が発令されている場合は中止します。
その他、諸事情で中止となる場合もあります。

【問い合わせ・予約先】

湖西市高齢者福祉課 電話 053-576-4916
(FAX 053-576-1220)

詳細情報こちら↓

