

身近なところで「介護予防」始めてみませんか？

介護予防サポーター養成講座参加者募集

自分の健康づくりのために、また地域の介護予防のために、
ご近所さんやお友達を誘い合って、地域で一緒に体操を広めませんか？

無料



日時

令和2年**8月4日**～**10月27日** 毎週火曜日（計12回）

13:30～15:30

場所

郡上市産業プラザ 4F 交流ホール

内容

ストレッチ・ボールやセラバンドを使った体操・レクリエーション
介護予防（認知症・口腔・栄養）に関する勉強会など

対象

- ・介護予防の体操を仲間と始めたい方
- ・介護予防や健康づくりに興味がある方
- ・サロンで行う体操やストレッチを学びたい方 等

持ち物

バスタオル（またはヨガマット）・汗拭きタオル・水分（お茶等）
（受講者にはボールやセラバンド、体操のマニュアルをお渡しします。）
※運動しやすい服装でお越しください。

申込み

令和2年7月22日（水）までに下記にお電話いただくか、裏面にご記入
いただきFAXにてお申込みください。

問合せ

郡上市役所高齢福祉課 郡上市地域包括支援センター

電話67-0008（担当：松下）