

# おたっしゃ介護予防教室について

【教室内容】対象者は65歳以上の方。教室内容により参加費または食材料費をご負担いただく場合があります。



## 【新金屋教室：旧百楽荘】

内 容	火	水	木	金	土	備 考
足腰しっかり体操タイム 10:00~11:30	○	○	/	○	○	健康チェック ストレッチ体操 筋力アップトレーニング 失禁予防体操など
脳いきいき元気タイム 13:00~15:00	○	○	○	○	○	創作教室・健康麻雀教室 花札クラブ・うたごえク ラブ・まちがい探しなど
栄養改善料理教室 11:30~12:00	月4回 (毎月の予定表で確認してください。)					低栄養予防や食生活の アドバイスをを行います。

創作教室（押し絵・貼り絵・絵手紙・折り紙・書道・俳句・お菓子作りなど）や脳まめなけクラブは毎月の予定表で確認してください。

## 【経田教室：旧経田福祉センター】

内 容	火	水	木	金	土	備 考
足腰しっかり体操タイム 10:00~11:30	○	お休み	○	お休み	○	健康チェック ストレッチ体操 筋力アップトレーニング 失禁予防体操など
脳いきいき元気タイム 13:00~15:00	/	お休み	○	お休み	/	創作教室（貼り絵・押し 絵・折り紙など）
栄養改善料理教室 11:30~12:00	月1回 (毎月の予定表で確認してください。)					低栄養予防や食生活の アドバイスをを行います。

《お問い合わせ》

新金屋教室 ☎24-3241

経田教室 ☎24-7307