



あんしんセンター八幡たより

第3号（令和6年8月1日発行）

〒370-0875 高崎市藤塚町202

TEL 027-381-5367（直通）

みんなで楽しく体を動かそう！

やったろう！ 介護予防教室



「最近、疲れやすい」「体を動かすことが少なくなった」「歩くのが遅くなった」と感じることはありませんか？年齢を重ねることで生じる心身の衰え（フレイル）は日頃の食事や運動に少し気を付けることで状態の改善や悪化を予防できます。楽しく体を動かしながら、生活習慣を見直してみませんか？

- 会 場：剣崎交流館
- 対 象：65歳以上の方
- 定 員：20人程度（先着順）
- 参加費：無 料 ※送迎なし
- 日 程：全13回（下記の表のとおり）
- 時 間：10時00分～11時30分

参加時の持ち物

- ・水分補給できるもの
- ・汗を拭くタオル
- ・やる気！

※ 教室の運営は高崎市より委託を受け「高齢者あんしんセンター八幡」が実施致します。

第1回	第2回	第3回	第4回
9月6日（金）	9月13日（金）	9月20日（金）	9月27日（金）
第5回	第6回	第7回	第8回
10月4日（金）	10月11日（金）	10月18日（金）	10月25日（金）
第9回	第10回	第11回	第12回
11月1日（金）	11月8日（金）	11月15日（金）	11月22日（金）
第13回 フォローアップ			
12月20日（金）			

参加申し込み先 高齢者あんしんセンター八幡 ☎027-381-5367

お知らせ：コロナウイルス等の感染状況により、実施内容の変更や、やむを得ず中止となる場合があります。