

要・事前申し込み

令和5年度

『かるやか元気塾』のご案内

市内3会場で、介護予防教室(全5回)を開催します。
ぜひご参加ください！



日程・場所・内容

市民会館	鷺別コミュニティセンター	ヌプル	内容
5/23(火)	5/24(水)	5/25(木)	フレイルについて
6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	運動について、体力測定、体操
7/25(火)	7/28(金)	7/27(木)	栄養について、体操
8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	飲み込み・お口の健康について、体操
9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	認知症について、体操

対象

原則65歳以上の方

時間

10時～12時

定員

各会場30人まで(先着順)



↑ 申込
フォーム

持ち物

動きやすい服装と靴、タオル、
飲み物、筆記用具、マスク

申し込み

令和5年5月1日(月)～19日(金)までに
電話か申込フォーム

申し込み

登別市保健福祉部健康長寿グループ

問い合わせ

☎0143 - 57 - 1075