

令和7年度 介護予防教室に参加しませんか？

足腰元気に100歳まで！

～今からはじめる簡単エクササイズ～

日付	時間	会場	定員	申込期限
10月28日 (火)	10:00 ～ 11:30	上総地域交流センター 多目的ホール	30人	10月24日 (金)
10月31日 (金)		周西公民館 ホール		
11月13日 (木)	受付9:30	生きがい支援センター 機能回復訓練室	20人	11月7日 (金)

●講 師：学校法人 君津あすなろ学園 千葉医療福祉専門学校

作業療法士 原 悠平先生

●対象者：君津市内在住の方

●持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

室内履き（生きがい支援センターのみ）



いつまでも自分らしく健康で自立した暮らしを続けるためには
元気なうちからの予防と一人ひとりの意識づけが大切。
老いに負けない心身づくりの習慣化に向け、ご自身で続けられる
介護予防に効果的な運動をご紹介します！

※ 肩・膝・腰の痛みでお悩みの方にもおすすめのメニューです。

【申込み・問い合わせ先】

☎ 電話かFAX、窓口でお申込みください。

高齢者支援課 高齢者健康増進係

☎ 電話 56-1458

FAX 56-1220