

介護予防教室 参加者募集！

健康寿命を延ばそう

住み慣れた地域で健康づくりに取り組み、要介護状態になることを予防するために、町内5つの小学校区において介護予防教室を実施しています。

楽しみながら活動できる内容です。参加してみませんか。

○ 対象者 町内在住の65歳以上の方（歩行などに介助が必要ない方）

○ 会 場 お住いの小学校区の各会場

こんなことをしています♪

運動

レクリエーション

脳トレ

音楽レクリエーション

尿中ナトリウム検査
（1日の塩分摂取量を図る検査）
を無料で実施

地域でできるフレイル予防😊



参加費
無料

各校区の開催日時と開催場所です♪

小学校区	曜日・時間	場 所
宇美東	(月) 10:00～11:15	障子岳自治会公民館
桜 原	(水) 10:30～11:45	し～ず・うみ
原 田	(木) 10:00～11:15	南町民センター
宇 美	(金) 10:30～11:45	うみハピネス
井 野	(金) 10:00～11:15	井野小学校内コミュニティセンター

実施日については
事前に下記へお問い合わせください。



お申込み・お問い合わせ

宇美町社会福祉協議会 tel: 931-1008 fax: 931-1009
(宇美町宇美2-1-11) E-Mail: umi-shakyo@lily.ocn.ne.jp