

村民のみなさまへ

大潟村役場からのお知らせ

令和6年度

令和6年10月18日付け

高齢男性の「気になる！教室」 ～むせる・物忘れ・尿漏れ・あちこち痛いなど～

年齢を重ねてもいつまでも元気であるために、
触覚ボールを使った身体のケアやフレイル予防、
安全に運転免許を持ち続けるためのトレーニング等を行います。



【開催日】

① 11月11日(月)	⑥ 12月16日(月)	⑪ 2月3日(月)
② 11月18日(月)	⑦ 12月23日(月)	⑫ 2月10日(月)
③ 11月25日(月)	⑧ 1月6日(月)	⑬ 2月17日(月)
④ 12月2日(月)	⑨ 1月20日(月)	⑭ 3月3日(月)
⑤ 12月9日(月)	⑩ 1月27日(月)	⑮ 3月10日(月)

【時間】13時30分～15時

【場所】ふれあい健康館

【対象】65歳以上の男性で、なるべく全日程に参加出来る方 先着35名

【講師】健康運動指導士 児玉 美幸 氏

【持ち物】動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、必要な方はめがね等
触覚ボールをお持ちの方はご持参ください

【申込み】地域包括支援センターへ電話かファックスでお願いします。

申込み締切日：10月29日(火)

参加者募集!

お問い合わせは

地域包括支援センター

TEL. 22-4321 FAX. 22-4511