

いきいき 介護予防教室

生活機能の維持・向上を図るとともに、市民がいきいきと生活できることを目指して、継続して介護予防に取り組むことができる教室です。音楽健康指導士の指導のもと、カラオケ機材を活用し脳トレ・筋トレ等のプログラムを組み合わせて取り組めます。

日時 毎月第3金曜日 13:30~14:30

場所 ふれあいプラザ（山県市高木933）

※駐車場については裏面をご確認ください。

対象 介護予防に取り組みたい市民

定員 20名程度（事前予約制）

参加費 200円/回

開催日の前日までに予約してください！

持ち物 室内シューズ、タオル
飲み物

<内容の一例>

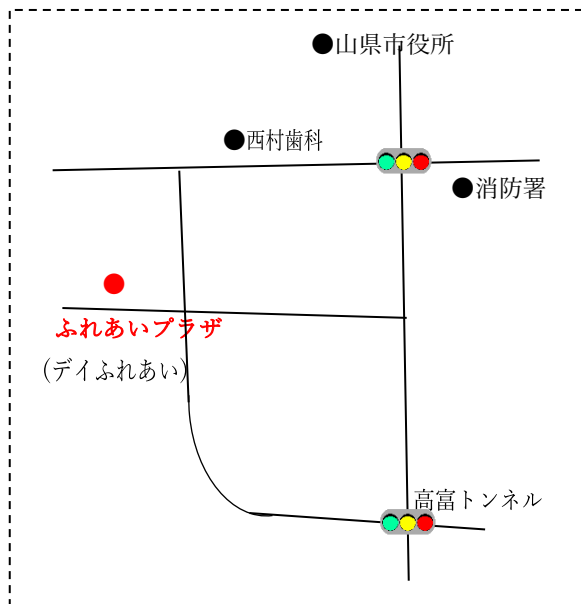
今日からできる！記憶のトレーニング、ナガラフィットネス有酸素運動、尿失禁予防、ロコモ予防等、様々なテーマで介護予防に取り組めます！

<お問合せ・お申し込み先>

社会福祉法人山県市社会福祉協議会

（山県市東深瀬696-1）

☎0581-23-1211



～駐車場のご案内～



P1・・・4台

P2・・・13台（砂利の駐車場）

・ 駐車場は、建物南側、東側にございますが、数に限りがございますので、徒歩、自転車、または乗り合わせでのご来場にご協力ください。

・ 奥から順番にご駐車お願いします。