

参加者募集！

令和4年度

# 介護予防のための、頭と身体の健康づくり ほほえみくらぶ

いつまでも元気で暮らしたい、そんな願いをみんな持っています。

「ほほえみくらぶ」では、介護予防についてみんなでちょっとした勉強をしたり、身体や頭の体操を行ったりしていきます。

また、介護や健康などに関する相談も受けています。お気軽にご参加ください！

**対象** 旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方

若い方でも、介護予防に関心のある方は、一緒にどうぞ！

**内容** 介護予防についての勉強、頭と身体の体操、歌、簡単なゲームなど

**場所** 旭東公民館（岡山市東区西大寺松崎 310-1）

**実施日** おもに第3日曜日、午前9時45分～午前11時45分

回	実施日	(申込開始日)
1	4月17日(日)	(3月20日)
2	5月15日(日)	(4月17日)
3	6月19日(日)	(5月15日)
4	7月17日(日)	(6月19日)
5	8月21日(日)	(7月17日)
6	9月18日(日)	(8月21日)

回	実施日	(申込開始日)
7	10月9日(日)	(9月18日)
8	11月20日(日)	(10月9日)
9	12月18日(日)	(11月20日)
10	1月15日(日)	(12月18日)
11	2月19日(日)	(1月15日)
12	3月19日(日)	(2月19日)

※状況により予定が変更になる場合があります。

**定員** 各回20名（先着順）

**申込** 申込開始日以降に公民館へ。電話可

**費用** 1回100円（材料費などにあてます。当日集金）

**持ち物** マスク（必ず着用）、飲み物

換気を行いますので、調整しやすい服装でお越しください。

**問合せ** 旭東公民館まで（電話：943-1154）

**主催** ほほえみくらぶ（代表者 谷口美香子）

**共催** 旭東公民館



## ☆ほほえみくらぶ☆

旭東中学校区に暮らす、看護師・社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャーなどが、何か地域にお役に立ちたいという思いのもとに、ボランティアグループをつくりました。2009年度から毎月1回、介護予防教室として行っています。

※来館前に体温測定し、発熱等の風邪の症状がある時、体調がすぐれない時は、来館を控えてください。  
※旭東公民館主催講座のお申し込みの際にいただいた個人情報は、当該講座のみに利用し、他の目的には利用いたしません。ただし、新型コロナウイルスの感染に関して、必要に応じて保健所等の公的機関へ個人情報を提供することがあります。