

題 名： 令和3年度後期 介護予防教室参加者募集のお知らせ

本 文

保健福祉課介護保険係から、介護予防教室参加者募集のお知らせです。

「最近、なんとなく元気がでない」、「足腰が弱くなった」、「物忘れが増えた気がする」、「しゃべりにくくなった」など、気になる変化はありませんか。

自粛生活からご自宅で過ごす時間が増え、心身の機能が急降下するケースが増えています。この機会に、体操や脳トレを始めて健康づくりにチャレンジしてみましょう。保健福祉課では、今年度後期の はつらつ運動塾、楽しく脳トレ部、生き生き健康倶楽部フロア教室、お口の体操教室の参加者を募集しています。この放送をきいて興味を持った方、まずはお電話ください。どの教室に参加したらよいか、一緒に考えましょう。

お問合せは、保健福祉課介護保険係（電話6-5111内線144）までお願いします。各教室の詳細は、地域包括支援センターだより9月号でご確認ください。

以上、介護予防教室参加者募集のお知らせでした。