

いつまでもいきいきと過ごせる体を目指して！

元気アップ教室

自宅でできる介護予防を学ぶ

運動・口腔・栄養の専門職から、健康で自立した生活をおくるためのヒントを学びます。みんなで楽しく元気アップを目指しましょう！

65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます

会場

雪の里情報館 情報交流室
(新庄市石川町 4-15)

定員

20名

参加無料

日程・内容

令和8年

- 10月7日(水) 自宅でできる介護予防運動講座・体力測定
- 10月21日(水) 介護予防のための歯・口腔講座
- 11月4日(水) 楽しく脳トレ♪認知症予防講座
- 11月18日(水) 低栄養を防ぐための栄養講座
- 12月2日(水) やってみよう！『いきいき百歳体操』

いずれも 午前10時から11時30分まで

【申込締切】 令和8年 9月 25日(金)

その他

- ・当日は動きやすい服装でご参加の上、内履き・飲み物を持参してください。
- ・参加できない日がある場合は、事前にお知らせください。

「まだ大丈夫」の今が
始めどき！



申込先

新庄市成人福祉課介護保険係 ☎0233-29-5809