

『介護予防ゆるりラ講座』のお知らせ

足・腰、認知機能などが衰えはじめたと感じている、高齢者のかた向けの事業のお知らせです。

介護が必要とならないよう、専門の講師が軽運動と認知機能を維持向上するためのプログラムを実施します。

『ゆるりラ講座』はゆるやかでリラックスできる講座を目指します。

今後の実施日程は次のとおりです。3密（密集・密接・密閉）を避けるため**定員がございますので、必ず事前にお電話でお申し込みください。お申込みのない参加は受付できません。**

開催当該月には改めて広報に掲載します。

	実施日	曜日	開催時間	場所	申込締切	交通
第1回目	令和2年8月26日	水	午後1:00～2:30 (受付12:30～)	りすた (定員40名)	令和2年8月21日	【老人福祉会館開催】 ・老人福祉会館運行の無料送迎バスは10:30着 ・夕鉄バスは石炭博物館発「夕鉄本社ターミナル」11:43着 新夕張駅前発 12:21着
	令和2年9月2日					
	令和2年9月16日					
	令和2年9月30日					
	令和2年10月14日					
第2回目	令和2年11月10日	火	午後1:00～2:30 (受付12:30～)	老人福祉会館 (定員30名)	令和2年11月5日	【りすた開催】 夕鉄バスは石炭博物館発「りすた」12:04着 新夕張駅前発 12:01着 詳しくは夕鉄バス時刻表をご覧ください。
	令和2年11月24日					
	令和2年12月1日					
	令和2年12月8日					
	令和2年12月22日					
第3回目	令和3年1月15日	金	午前10:30～12:00 (受付10:00～)	老人福祉会館 (定員30名)	令和3年1月11日	詳しくは夕鉄バス時刻表をご覧ください。
	令和3年1月22日					
	令和3年2月19日					
	令和3年2月26日					
	令和3年3月5日					

※新型コロナウイルスの影響により開催中止となる場合には、別途お知らせ致します。

※参加者は事前に体温を計測し、37.5℃以上ある方や風邪症状等の体調不良がある場合は、参加をお控えください。

※対象：夕張市民

持ち物：汗ふきタオル、飲み物

服装：マスク着用、動きやすい服装

料金 無料

【申込・問合わせ先】

保健福祉課 包括支援係 ☎52-3107