

一般介護予防事業「ゆるリラ講座」のお知らせ（老人福社会館 第1クール）

日頃、散歩や体操など何か運動をしていますか？ 膝や腰が痛くて動くのがおっくうになった、もの忘れが気になる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。まだ参加したことのないかた、興味のあるかたは、ぜひ参加してみませんか？

現在、開催予定の日程・会場は下記のとおりです。

| 場所 | 実施日 | 曜日 | 開催時間 | 申込締切 | 交通 |
|-------------------|-------|----|---------------------------|---------------------------------|---|
| 老人福社会館 (定員35名) | 5月22日 | 水 | 午後1:00～2:30 (受付12:30～) | 5月15日 ※申込が定員に達した場合、受付は終了します。 | <ul style="list-style-type: none"> ・老人福社会館運行の無料送迎バスは本町-末広-鹿の谷方面、平和-清水沢・清陵-南清水沢方面を講座終了後に運行します。利用する方は申込みの際に申し出ください。 (行きは午前中の運行のため、下記の夕鉄バスをご利用願います。) ・夕鉄バス「石炭博物館」12:33発 「夕鉄本社ターミナル」12:46着 「新夕張駅前」12:12発 「夕鉄本社ターミナル」12:46着 各停留所の時間は夕鉄バス時刻表をご覧ください。 |
| | 5月29日 | | | | |
| | 6月5日 | | | | |
| | 6月12日 | | | | |
| | 6月19日 | | | | |

※日程の変更・中止の場合は別途お知らせします。

※37.5℃以上の発熱や風邪症状など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：動きやすい服装

料金 無料

※今後の開催予定については随時、広報でお知らせします。

【申込・問合せ先】

市 包括支援係 ☎ 5 2 - 3 1 0 7