

65歳からやってみよう! 介護予防ギフトボックス



元気に楽しく！
生き生きと過ごすため、自分に合った教室を見つけて
新しいことを始めてみませんか。

教室の内容

- ウォーキング ●温水プール浴 ●ヨガ ●運動・体操教室
- お話し会 ●詩吟 ●楽器演奏 ●スマホ教室 など

対象

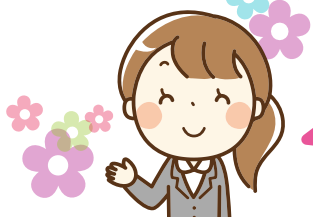
65歳以上で要介護認定を受けていないかた

実施期間

10月～令和4年3月までの教室のご案内です。

申し込み

パンフレットに記載されている各教室の申込先へ電話で。



3か月間限定!

お好きな教室に通常よりも安い
体験価格で参加できます。

※教室ごとに料金がかかります。

パンフレット配布施設

長寿支援課、川口駅前行政センター、支所、たたら荘、地域包括支援センター など



ホームページ

※詳細はパンフレットまたはホームページをご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室などの内容が変更となる場合があります。

参加者の声・体験の様子

みんな優しく
してくれた
きゅぽ〜



きゅぽらんも
楽しくヨガを
体験しました!

初参加でも
楽しく合奏
できました!



三味線も!

思いきって参加
したら、楽しい仲間が
たくさん!



みんなで楽しく運動中!