

いつまでも元気でいたい！

新たに何か始めてみたい！

そんな五箇地区に
お住まいの方 必見！！



**参加無料
予約不要**

**いきいき教室に
参加してみませんか？**



介護を遠ざけるためには週1回以上の
外出がおすすめです！
外出して非日常を楽しんで介護予防に
つなげましょう。



いきいき教室って？

市が主催する介護予防のための教室で
様々な専門職が講師となり、各地区で
開催しています。60～90代まで幅広い
世代の方が楽しみに参加している教室です。

初めての方でもお気軽にご参加ください♪

詳細は裏面へ

10月・11月・12月の予定

月1～2回
五箇公民館で開催中♪

【日時】 令和5年10月25日（水）

午後1時30分から3時

【内容】 ・薬剤師によるお薬の話と相談
・脳を活性化する体操



普段聞けないお薬の疑問点も
たくさん聞けます！！

【日時】 令和5年11月22日（水）

午後1時30分から3時

【内容】 ・健康運動指導士による体操

初めての方も大丈夫★
講師が丁寧に指導します！



【日時】 令和5年12月13日（水）

午後1時30分から3時

【内容】 ・手芸 ・関節痛予防体操

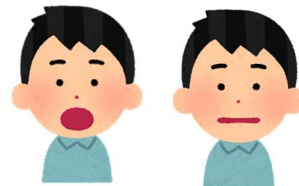


詳細はお楽しみに！

【日時】 令和5年12月27日（水）

午後1時30分から3時

【内容】 ・言語聴覚士による講話と実技



生活に役立つ情報を
教えてもらえます！

《会場》 五箇公民館（常総市上蛇町1899-1）



《五箇公民館 外観》



広い駐車場もありますので、
お車でもお越しいただけます！

《対象者》 おおむね65歳以上の常総市民

《持ち物》 水分・タオル・眼鏡（必要な方）・マスク
室内履き（お持ちの方）

※急きょ教室が中止となる場合があります。

参加前に幸せ長寿課へお電話または市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ先】 常総市 幸せ長寿課 在宅福祉係

☎ 0297-23-2930

常総市ホームページは
こちらから

