

楽しみながら健康づくりをしませんか？

「短期型複合プログラム」の参加者を募集します

～ 日常生活の改善に！いきいきとした毎日を送るために！～

- 立ち座りを楽にしたい
- 体力をつけて孫とたくさん遊びたい
- お口の手入れをして食事を楽しみたい
- 話し相手や友人をたくさんつくりたい
- 体重を減らしたい
- 頭の体操をして物忘れをなくしたい など



短期型複合プログラムとは？

市内にお住まいの65歳以上の方などを対象に、体操やレクリエーション、専門家による栄養・お口の健康についての指導など、11月から2月までに実施する全15回のプログラムを通して生活習慣や体質の改善を図ります。健康・交流・生きがいのためなど、どんな目的の方も参加できますので、お気軽にお申し込みください！

▶対象者

市内にお住まいの方で、次の①～③のいずれかに当てはまる方

- ①要介護認定を受けていない65歳以上の方
- ②「事業対象者」の保険証をお持ちの方
- ③要支援1・2の要介護認定を受けている方

※要介護認定を受けていない方は、参加申込み後に基本チェックリストによる判定を実施し、対象となった場合に参加することができます。

▶定員 各教室10人程度（先着順）

▶参加費 無料（送迎についてはご相談ください。）

▶申込期限 10月12日(火)

▶会場



▲口腔指導のようす

健康センター

【開催日】

11月／5日(金)、12日(金)、19日(金)
12月／2日(木)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、27日(月)
1月／7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)
2月／4日(金)、7日(月)、18日(金)

【時間】 10：00～12：00

特別養護老人ホームさわやか園

【開催日】

11月／5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)
12月／3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)
1月／7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)
2月／4日(金)、18日(金)、25日(金)

【時間】 13：30～15：30

【申込み・問合せ】 高齢介護課 地域包括支援係 ☎44-1111（内線1157）



できること、きっとあるはず。

問合せ先

（公社）平川市シルバー人材センター

（公社）青森県シルバー人材センター連合会

平川市新館野木和20-1
平賀農村環境改善センター内
青森市中央1丁目25-3
青森共栄火災ビル4階

☎：0172-44-7318

☎：017-732-5757

有料広告