

令和5年度

# 介護予防普及啓発事業

草加市にお住いの高年者の皆様が、いつまでもお元気で、ご自宅で生活ができるよう、介護予防の教室を開催します。皆様のご参加をお待ちしています！！

開催日	時間	教室名	申込み開始日
7月12日(水)	午後1時30分 ～2時30分	笑いと音楽のハーモニー	6月22日(木)
9月7日(木)	午後1時30分 ～2時30分	サステナブル体操	8月22日(火)
12月7日(木)	午後1時30分 ～2時30分	サステナブル体操	11月22日(水)
R6年 2月28日(水)	午後1時30分 ～2時30分	笑いと音楽のハーモニー	R6年 2月7日(水)

※諸事情により日程が変更になる場合があります

- 会場： 勤労福祉会館 1階ホール  
対象： 草加市にお住いの65歳以上の方  
持ち物： 動きやすい服装 飲み物 タオル  
参加費： 無料

※教室へは、毎回のお申込みが必要です

## ☆≡サステナブル体操☆≡

いつまでも錆びない身体をつくるためのお話しと、正しい身体の使い方を学びます。

## ♪笑いと音楽のハーモニー

♪

笑うことの大切さを学び、皆さんで笑います。また季節の歌

参加申し込みは新田西部地域包括支援センターへ  
TEL:048-946-0520 FAX:048-946-0523

