

# 介護予防教室事業 ひだまりのご案内

「元気に」「はつらつと」自立した生活が維持できるよう、健康チェック・介護予防体操等を通じて交流の場を提供します。

## 介護予防教室ひだまりの1日

- 9:00 送迎（希望者のみ）
- 10:00 健康チェック 茶話
- 10:30 脳トレーニング等
- 11:20 さんちゃん健康体操
- 12:00 昼食
- 12:30 自由時間（お昼寝等）
- 13:30 介護予防体操等DVD視聴
- 14:30 おやつ
- 15:00 送迎（希望者のみ）

※送迎は人数制限があります

その他、気軽にお問い合わせください

## 開催日時

開催日 火曜日・木曜日  
時間 10:00-15:00  
※お盆（8月13日～16日）  
年未年始（12月29日～1月3日）はお休みです。

## 持ち物

- ・うちばき（運動靴）
- ・湯のみまたはカップ
- ・茶碗ふき（1枚）
- ・薬類
- ・歯磨きセット（必要な方）
- ・昼食代等（600円）

※食べ物、貴重品は、持ち込まないでください。

介護予防教室  
ひだまり

三条市福島新田丁1015-1  
45-6311  
老人福祉センター栄寿荘内



参加して  
みませんか？