

高齢者

令和6年度

いき

いき

講

座



受講料無料

1 らくらく健康教室

12月3日(火)
10:00~11:30

『健康』をテーマに簡単な体操や講義を行います。日常を過ごしやすい手助けをいたします。

❄️ **会場** 境地域福祉センター
伊勢崎市境上武士972-1

❄️ **申込・問い合わせ先**
伊勢崎市社会福祉協議会 境支所
TEL:0270-74-5294
FAX:0270-74-5298

2 みんなで エンジョイニングゲーム

12月10日(火)
10:00~11:30

脳活性化と、簡単な運動を兼ね備えた元気になるゲームをします。

❄️ **受付開始**
11月6日(水)より
定員 各30名(先着順)
❄️ **一つだけから申込可能**

❄️ **対象** 伊勢崎市内在住のおおむね
65歳以上の方になります。

3 やさしい介護予防 (フレイル予防)

12月17日(火)
10:00~11:30

高齢期の健康維持のポイントを、イスを使った簡単な運動などを交えてお伝えします。

❄️ **持物** 動きやすい服装、上履き、
飲み物(館内には自販機
がありません)



「高齢者いきいき講座」申込書

ふりがな

名前 _____

年齢

歳

〒

伊勢崎市 _____ 町（町名まで）

電話番号 _____

参加したい講座に○ ※複数可

らくらく健康教室

みんなで
エンジョイニングゲーム

やさしい介護予防
（フレイル予防）

■会場 境地域福祉センター
（伊勢崎市境上武士972-1）

■申込み・問合せ先
伊勢崎市社会福祉協議会 境支所
（境地域福祉センター内）

電話：0270-74-5294

FAX：0270-74-5298

境地域福祉センター（社会福祉協議会 境支所）

