

健康寿命を延ばそう

# 介護予防教室 参加者募集！

参加費  
無料

町内5つの小学校区において介護予防教室を実施しています。

楽しみながら活動できる内容です。参加してみませんか。

○ **対象者** 町内在住の65歳以上の方（歩行などに介助が必要ない方）

申込時に、要支援認定で通所サービスをご利用の方と要介護認定の方は、対象となりません。

○ **会場** お住いの小学校区の各会場

○ **送迎** 参加者ご本人で通うことが原則となっていますが、事情により通うことが困難な場合は、送迎をいたします。（人数に上限があるため、事前にご相談ください。）

こんなことしています♪



運動

レクリエーション

脳トレ

音楽レクリエーション

尿中ナトリウム検査  
（1日の塩分摂取量を図る検査）  
を無料で実施

小学校区	曜日・時間	場所
宇美東	(月) 10:00~11:15	障子岳自治会公民館
桜原	(水) 10:30~11:45	し〜ず・うみ
原田	(木) 10:00~11:15	南町民センター
宇美	(金) 10:30~11:45	うみハピネス
井野	(金) 10:00~11:15	井野小学校内コミュニティセンター



お申込み・お問い合わせ



宇美町社会福祉協議会 tel: 931-1008 fax: 931-1009  
(宇美町宇美2-1-11) E-Mail:umi-shakyo@lily.ocn.ne.jp