

令和
6年度

介護予防教室 「のばせ！健康寿命」

運動

栄養

お口の健康

社会参加



これらを学び、普段の生活で実践できそうなことをみつけてみませんか。
健康寿命を延ばして、介護を要する状態になることを予防しましょう！

対象：印西市内在住で
65歳以上の介護認定を受けていない方

無料

定員：15名（※会場ごとの定員です）

| | 日 時 | | | 会 場 | 申込締切日 |
|---|--------|---|-------------|-----------------|--------------|
| 1 | 6月19日 | 水 | 10時 ～12時 | 中央駅前地域交流館1号館 | 5月15日 (水) |
| 2 | 7月 3日 | 水 | 10時 ～12時 | ふれあいセンター いんば | 5月30日 (木) |
| 3 | 9月10日 | 火 | 14時 ～16時 | 牧の原地域交流センター | 8月 5日 (月) |
| 4 | 9月25日 | 水 | 14時 ～16時 | 文化ホール | 8月26日 (月) |
| 5 | 10月23日 | 水 | 10時 ～12時 | ふれあい文化館 | 9月20日 (金) |

- ★5会場すべて、実施内容は同じです。
- ★参加しやすい会場にお申込みください！



< 問合せ・申込先 >
印西市 高齢者福祉課 包括支援係
TEL 0476-33-4593(直)