

いつまでも **元気でいたい人 集まれ!**

あなたのまちの**介護予防の拠点!**



げん え き 元 笑 気



笑顔で**元気**に過ごすために!

楽しく介護予防に取り組みましょう 😊

地域ふれあい教室『元笑気』は、健康寿命を延ばし、高齢になってもいきいきと生活できるよう、**なかま**と**楽しく**介護予防に取り組む教室です。

東かがわ市は、みなさんの健康・生きがいづくりを応援します。

* 教室の内容

参加費
無料

日 時 : 月2回 (2時間コース) ※裏面をご覧ください

場 所 : 公民館、コミュニティセンターなど

内 容 : 健康チェック、健康体操 (ストレッチ・筋トシ)

認知症予防レクリエーション (口腔・脳トレ・ゲーム) など

対象者 : 介護予防に関心のある方

持参物 : 体操前後の水分補給用の飲み物など。場所により上履きが必要です。

その他 : 教室は都合の良い日に、自由に参加していただけます。

途中からの参加も大丈夫です。

申込み : 各会場開催日に、直接お越しください。

外出や、誰かに会っておしゃべりをすることはとても大切なことです。

みんなで集まって**楽しく**体を動かし、

たくさん**笑って**“若さ”と“元気”を保ち、

みんなで**生涯現役「げんえき」**を目指しましょう!





* 市内各会場日程表



ストレッチ・リズム体操で
体を動かしましょう

脳トレ・ゲームなどで
楽しく認知症予防♪

口腔ケア・お口の体操
に取り組みましょう!

| 場 所 | 曜 日 ・ 時 間 |
|-----------------|-------------------------|
| 相生多目的交流センター | 火曜日 (第1,第3) 10:00~12:00 |
| 小海体育館 | 月曜日 (第1,第3) 10:00~12:00 |
| 引田公民館 | 月曜日 (第1,第3) 13:30~15:30 |
| 白鳥社会福祉センター | 木曜日 (第1,第3) 10:00~12:00 |
| 白鳥コミュニティセンター ※ | 木曜日 (第2,第4) 10:00~12:00 |
| 福栄コミュニティセンター | 火曜日 (第2,第4) 10:00~12:00 |
| 五名活性化センター ※ | 水曜日 (第3) 10:00~12:00 |
| 三本松コミュニティセンター ※ | 月曜日 (第2,第4) 10:00~12:00 |
| 丹生コミュニティセンター ※ | 金曜日 (第2,第4) 10:00~12:00 |
| 人権センター大内交流館 ※ | 金曜日 (第1,第3) 10:00~12:00 |
| 北山コミュニティセンター | 金曜日 (第2) 10:00~12:00 |
| ※ 印は上履きが必要です | |

※市内各会場への参加も可能です。



笑顔で**元気**に過ごすために!

楽しく介護予防に取り組みましょう♪

詳しくは、**東かがわ市社会福祉協議会** ☎**26-1122** まで

