



R7年度 元気教室



時間：13:30～15:00

参加費無料 予約不要

場所：倉敷西公民館		場所：倉敷労働会館	
日程	《 内容 》 ※変更になる場合があります		日程
4/8 (火)	音楽と共に心と身体をリフレッシュ！！ 音楽療法士：田渕 弥幸 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター 4階		
5/13 (火)	【フレイル予防】聴いて！運動と薬の大事な話		5/20 (火)
6/17 (火)	【フレイル予防】これってオーラルフレイル！？元気な体はお口から 歯科医：川西 勝子 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター 4階		
7/8 (火)	【フレイル予防】“医食同源”食を通じて健康を！！		7/15 (火)
8月 休み			
9/9 (火)	防災について考えよう！備えよう！食べてみよう！ 防災士 1級建築士：小松 恵美子先生 渡辺 睦先生		9/30 (火) 第5火曜
10/28 (火) 第4火曜	【転倒予防】筋肉は裏切らない～元気になる体操		10/21 (火)
11/11 (火)	【転倒予防】転ばぬ先の杖！知っておこう高齢者の骨のこと 整形外科医：大成 和寛 先生 会場：倉敷在宅総合ケアセンター 4階		
12/9 (火)	【転倒予防】看護師が伝える転倒しない生活について		12/16 (火)
1/6 (火) 第1火曜	笑うから楽しくなる「笑いの力」レッツ笑いヨガ！！ 笑いヨガ講師：小野 けいこ先生		1/20 (火)
2月 休み			
3/10 (火)	【栄養クッキング】春を美味しく食べて心も身体も健康に！！ 会場：倉敷在宅総合ケアセンター 4階		

倉敷市老松・中洲高齢者支援センター
老松町4-4-7

☎ (086) 427-1191





会場案内



《場所》 どちらの会場にも参加できます

倉敷西公民館

八王寺町199-3



倉敷労働会館

稲荷町5-38



倉敷在宅総合ケアセンター

老松町4丁目4-7



参加は無料

- ・ 事前予約の必要はありません
- ・ 皆さんお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください

【ご利用いただける駐車場・駐輪場】

- 🚲 … 倉敷工業前信号を入って左側
- 🚗 … 平成病院駐車場

お問合せ：倉敷市老松・中洲高齢者支援センター

☎ 086-427-1191