

## 介護予防教室のご案内

地域包括支援センターでは、市内3ヶ所で介護予防教室を開催しています。  
ぜひご参加ください。

### 介護予防教室(くらぶグッバー)

# 楽しく頭と身体を動かそう！

市内にお住いの高齢者の皆さんが、いつまでもいきいきと元気に暮らせるよう地域の各会場で脳トレとゆるやかな体操の教室を行っています。動きやすい服装で上靴・水分を持って直接会場へお越しください。

会 場	第四児童館	さくらの家	ふれあいセンター
時 間	午前 10:00~11:30	午後 1:30~3:00	午前 10:00~11:30
開催日	第2木曜日	第4水曜日	第4木曜日
9月	11日	24日	25日
10月	9日	22日	23日
11月	13日	26日	27日
12月	11日	24日	25日



問合せ先：岩倉市地域包括支援センター（ふれあいセンター2階）  
電話：0587-38-0303