

## 参加者募集！

## 介護予防のための、頭と身体の健康づくり

## ほほえみくらぶ

いつまでも元気で暮らしたい、そんな願いをみんな持っています。「ほほえみくらぶ」では、介護予防についてみんなでちょっとした勉強をしたり、身体や頭の体操を行ったりしていきます。また、介護や健康などに関する相談も受けています。お気軽にご参加ください！

- 【対象】 旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方  
★若い方でも、介護予防に関心のある方は一緒に！
- 【内容】 介護予防についての勉強、頭と身体の体操、歌、簡単なゲームなど
- 【場所】 旭東公民館(岡山市東区西大寺松崎310-1)
- 【実施日】 第3日曜日、午前9時45分～午前11時45分

回	実施日 (申込開始日)	回	実施日 (申込開始日)
1	4月21日(日) (3月24日)	7	10月6日(日) (9月15日)
2	5月19日(日) (4月21日)	8	11月17日(日) (10月6日)
3	6月16日(日) (5月19日)	9	12月15日(日) (11月17日)
4	7月21日(日) (6月16日)	10	1月19日(日) (12月15日)
5	8月18日(日) (7月21日)	11	2月16日(日) (1月19日)
6	9月15日(日) (8月18日)	12	3月16日(日) (2月16日)

※状況により予定が変更になる場合があります。

- 【定員】 各回20名(先着順)
- 【申込】 申込開始日以降に公民館へ。電話可
- 【費用】 1回100円(材料費) ※当日集金
- 【持物】 飲み物
- 【問合せ】 旭東公民館 (電話:943-1154)



主催 ほほえみくらぶ (代表者 谷口美香子)

共催 旭東公民館

## ☆ほほえみくらぶ☆

旭東中学校区に暮らす、看護師・社会福祉士・介護福祉士・ケアマネジャーなどが、何か地域にお役に立ちたいという思いのもとに、ボランティアグループをつくりました。2009年度から毎月1回、介護予防教室として行っています。