

# 1月から始まる 介護予防講座 実施要項

講座名	講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	休講日	受講料	持ち物
からだの通信簿アップ	中田	木	1/8 ～ 3/19	13:30 ～ 14:30	10回	25人	2/12	2,700円	運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの

## <講座内容>

65歳以上が対象。マットの上で出来る簡単な筋力運動や、脳トレ体操を主に行います。

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。（電話によるお問合せ可）
- ★ クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

