

介護予防運動教室

お近くの公民館で
椅子に腰かけたまま気軽に

筋力アップ!

膝や腰に痛みのある方、最近疲れやすい方、体力に自信のない方、もしかしたら原因は運動不足や筋力低下かもしれません!

今回、五徳区にお住まいの65歳以上の方を対象に、椅子に座ったまま、筋力、バランス力をきたえ、柔軟性を高める運動教室を開催します。

和やかな雰囲気の中、こちよ運動のひと時。この機会に、ぜひご参加ください。

いつからでも
参加できます!

【場所】 五徳公民館

【日時】 令和7年3月6日より

毎週木曜日(3ヶ月間)

午後1時30分~3時00分



香春いきいきポイント対象事業です。
運動教室参加1回につき1ポイントゲット!
年度末にポイントに応じた奨励金を受け取ることが出来ます!なお、介護保険認定者はポイント対象外です。

☆お問い合わせは下記まで☆

香春町地域包括支援センター 介護予防事業担当 合戸 (☎32-2855)

介護予防事業

お口の健康教室を開催します！

歯や口の働きは老化現象と深く関係すると言われています。

お口の些細な衰えを見逃さないことが大切です。要介護状態にならないためにも元気な歯や口を維持しましょう。歯科衛生士によるお口の健康の話や、簡単なお口の体操を行いますので、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月13日（木）

13時30分～15時00分



場所：鏡山公民館



皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

◆お問い合わせ先◆

保険健康課 香春町地域包括支援センター

☎0947-32-2855



介護予防事業

介護予防教室を開催します！

介護を必要とせずに、自立した生活を長く送るためには元気なうちから体力づくりを行うことが大切になってきます。介護予防教室では理学療法士による介護予防に関する話や、椅子に座った状態での体操を行いますので、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月3日（月）

13時30分～15時00分

場所：紫竹原公民館



皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

◆お問い合わせ先◆

保険健康課 香春町地域包括支援センター

 0947-32-2855

飲み物は各自
ご持参ください。

介護予防事業

介護予防教室を開催します！

介護を必要とせずに、自立した生活を長く送るためには元気なうちから体力づくりを行うことが大切になってきます。介護予防教室では理学療法士による介護予防に関する話や、椅子に座った状態での体操を行いますので、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月10日（月）

13時15分～14時45分

場所：三井公民館



皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

◆お問い合わせ先◆

保険健康課 香春町地域包括支援センター

 0947-32-2855

飲み物は各自
ご持参ください。

介護予防事業

介護予防教室を開催します！

介護を必要とせずに、自立した生活を長く送るためには元気なうちから体力づくりを行うことが大切になってきます。介護予防教室では理学療法士による介護予防に関する話や、椅子に座った状態での体操を行いますので、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月10日（月）

10時00分～11時30分

場所：向堀公民館



皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

◆お問い合わせ先◆

保険健康課 香春町地域包括支援センター

☎0947-32-2855

飲み物は各自
ご持参ください。

介護予防事業

認知症予防教室を開催します！

2025年には高齢者の5人に1人が認知症という時代になると言われています。見立病院の看護師に『認知症』についての講話や今日からできる認知症予防のポイントについてお話していただきます。脳を活性化する楽しい実技も行いますので、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月13日（木）

9時30分～11時

場所：南紫竹原公民館



♪皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

◆お問い合わせ先◆

保険健康課 香春町地域包括支援センター

☎0947-32-2855



飲み物は各自
ご持参ください。

介護予防事業

認知症予防教室を開催します！

2025年には高齢者の5人に1人が認知症という時代になると言われています。見立病院の看護師に『認知症』についての講話や今日からできる認知症予防のポイントについてお話していただきます。脳を活性化する楽しい実技も行いますので、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月7日（金）

10時～11時30分

場所：鎮西公民館



♪皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

◆お問い合わせ先◆

保険健康課 香春町地域包括支援センター

☎0947-32-2855



飲み物は各自
ご持参ください。

上岩原

介護予防事業

お口の健康教室を開催します！

歯や口の働きは老化現象と深く関係すると言われています。
お口の些細な衰えを見逃さないことが大切です。要介護状態にならないためにも元気な歯や口を維持しましょう。歯科衛生士によるお口の健康の話や、簡単なお口の体操を行いますので、お気軽にご参加ください。

日時：令和7年3月3日（月）

9時30分～11時00分

場所：鏡山教育集会所



皆様のご参加を心よりお待ちしております♪

◆お問い合わせ先◆



保険健康課 香春町地域包括支援センター

☎0947-32-2855

飲み物は各自
ご持参ください。