

令和8年度

幸齢者を目指すからだの健康づくり  
(高齢者)

参加  
無料

# 介護予防教室

申し込み  
必要

運動機能の維持・向上を目的とした教室です。  
フレイルを予防するために大切なお口の機能  
向上についても学びます。

※フレイルとは、年齢とともに、筋力や心身の活力  
が低下し、介護が必要になりやすい状態のこと。

## 【対象者】

湯沢市にお住まい  
の65歳以上の方

## 【会場】

文化交流センター

## 【持ち物】

- ・飲み物
- ・上履き

動きやすい  
服装でご参加  
ください

できるだけ19回  
全てに参加する  
ことをお勧めし  
ます

元気な幸齢者(高齢者)を  
目指すのは、何歳からでも  
遅くはありません!!

ぜひお誘い合わせの上ご参加  
ください。

湯沢市介護予防キャラクターまめっち

※日程・申し込みは、裏面をご覧ください

# 日程

	日程	時間
1回目	5月20日(水)	午後1時30分～3時
2回目	6月3日(水)	午前9時00分～10時30分
3回目	6月17日(水)	午前9時00分～10時30分
4回目	7月1日(水)	午後1時30分～3時
5回目	7月15日(水)	午後1時30分～3時
6回目	8月5日(水)	午前10時～11時30分
7回目	8月19日(水)	午後1時30分～3時
8回目	9月2日(水)	午前9時30分～11時30分 ※お口の機能向上と運動の2本立て!!
9回目	9月16日(水)	午後1時30分～3時
10回目	10月7日(水)	午前9時30分～11時30分 ※お口の機能向上と運動の2本立て!!
11回目	10月21日(水)	午後1時30分～3時
12回目	11月6日(金)	午前10時～11時30分
13回目	11月18日(水)	午後1時30分～3時
14回目	12月2日(水)	午前10時～11時30分
15回目	12月16日(水)	午後1時30分～3時
16回目	1月6日(水)	午前10時～11時30分
17回目	1月20日(水)	午後1時30分～3時
18回目	2月3日(水)	午前10時～11時30分
19回目	2月17日(水)	午後1時30分～3時

※曜日と時間が通常のパターンと異なる日がありますのでご注意ください。

## 申し込み先

申し込み受付は、4月13日(月)からです  
湯沢市地域包括支援センター（☎78-2311）まで