

介護予防教室

【令和8年9月25日発行】

おきらく おたっしゃ塾

※ 「にいかっぴ健康ポイントカード」対象事業



「お喜楽★おたっしゃ塾」は、新冠に暮らす高齢者の皆さまの健康づくりを支援する介護予防教室です。運動やお口の健康のこと、栄養に関する講話など、高齢期に知っておきたい健康維持に役立つ内容が盛り沢山の内容となっています。

いつまでも元気な自分であるために、今からできる介護予防に取り組みましょう！

開催日	時間
10月～2月の毎週水曜日	午前10時～12時
対象	会場
町内に住む65歳以上の方	節婦老人憩いの家
持ち物	参加費
筆記用具・飲み物・動きやすい服装	無料



10月21日（水）よりスタート！！！！

申込み

☎ 47-2113

保健福祉課 介護予防係
高岸・柳澤 まで

10月19日（月）までにお申し込みください

～ 令和8年度 お喜楽☆おたっしゃ塾 スケジュール表 ～

日 程		内 容
1	10月21日（水）	体力測定・えん下体操・軽運動
2	10月28日（水）	運動講座・えん下体操
3	11月4日（水）	運動講座・えん下体操
4	11月11日（水）	運動講座・えん下体操・栄養講座
5	11月18日（水）	運動講座・えん下体操
6	11月25日（水）	歯科衛生士によるお口の健康講座
7	12月2日（水）	運動講座・えん下体操
8	12月9日（水）	いきいき大学との合同学習会
9	12月16日（水）	管理栄養士による栄養講座
10	12月23日（水）	運動講座・えん下体操
11	1月13日（水）	運動講座・えん下体操
12	1月20日（水）	運動講座・えん下体操
13	1月27日（水）	運動講座・えん下体操
14	2月3日（水）	体力測定・えん下体操・軽運動
15	2月10日（水）	運動講座・えん下体操・まとめ

にいかっぷ健康ポイントカードのお問い合わせはこちら！！

⇒新冠町役場 保健福祉課 3番窓口 健康推進係 **47-2113**まで

