



令和4年度 介護予防教室



いつまでも明るく元気な生活を続けていくことができるように、今から”介護予防”をはじめましょう！
 「介護予防」とは、高齢者が心身ともに健康で生きがいのある自立した生活を送ることができるようにするための取り組みです。ぜひ、ご参加ください。

※ 開催や日程等は諸般の事情で変更となる場合がありますので、掲載予定月の広報蕨・蕨市ホームページ等でご確認ください。

教室	日時	場所	広報蕨 掲載月	申込期間	申込先	担当
フレイル予防教室 (2日間コース) 定員各15名 ※①から⑥は、全て 同じ内容です	① 7/ 4・ 7/11 月曜日・午後	下蕨公民館	6月	6/6～6/20	東京体育機器株式会社 ☎03-3625-6831 受付時間:9時～17時 (土・日・祝日を除く)	第二包括
	② 8/ 3・ 8/17 水曜日・午後	東公民館	7月	7/5～7/19		第三包括
	③ 9/13・ 9/27 火曜日・午後	南公民館	8月	8/5～8/19		第二包括
	④ 10/ 4・10/11 火曜日・午前	中央公民館	9月	9/5～9/20		第一包括
	⑤ 11/ 8・11/15 火曜日・午前	総合社会福祉センター	10月	10/5～10/19		
	⑥ 12/ 6・12/20 火曜日・午前	北町公民館	11月	11/7～11/21		
お口いきいき教室(5日間コース) 定員各15名	① 5/18～7/13 水曜日・午後	中央公民館	4月	4/5～4/28	蕨市介護保険室 048-433-7756	
	② 1/18～3/15 水曜日・午後	下蕨公民館	12月	12/5～12/26		

【申込方法】ご希望の教室を選び申込期間中に、電話でお申込みください。

なお、申込が定員を超えた場合は抽選となります。(年度内初回受講者を優先します)

【対象者】65歳以上の蕨市民の方

【参加費】無 料

蕨市介護保険室
蕨市中央5-14-15
☎048-433-7756