

一般介護予防事業

フレッシュ シニア教室

29年度 参加者募集!!

～いつまでも元気に過ごすために～

介護予防のために必要な運動の方法、栄養の摂り方、口腔ケア、認知症予防、地域づくり等の基本的な知識について、6回シリーズで教室を開催いたします。

みなさんと一緒に楽しく笑いながら勉強します。ぜひご参加ください!

1. 対象者：藤岡在住の65歳以上の方（運動制限のない方）で
全日程参加できる方

2. 開催場所 ※1人1会場の参加になります

【1コース】

藤岡公民館（文化センター内）（定員20名）

【2コース】

藤岡保健福祉センター（渡良瀬の里となり）

（定員30名）

※コースとも定員になり次第締め切らせていただきます。



3. 日 程： 裏面をご覧ください

4. 内 容： 認知症予防、口腔、栄養、運動 等について総合的に学びます。

5. 費 用： 無料

日程表と受付開始日は
裏面です



平成29年度 フレッシュ シニア教室日程表

	1コース	2コース	
会場	藤岡公民館 1階 第1, 2会議室	藤岡保健福祉センター 会議室	内容
①	6月 9日 (金)	10月 6日 (金)	認知症予防、他
②	6月23日 (金)	10月20日 (金)	栄養について
③	7月 7日 (金)	11月 2日 (木)	口腔ケアについて
④	7月21日 (金)	11月17日 (金)	運動指導①
⑤	8月 4日 (金)	12月 1日 (金)	運動指導②
⑥	8月18日 (金)	12月15日 (金)	運動指導③

(受付開始日) 5月10日 (水) から

下記まで電話にてお申込み下さい (午前9時～午後5時まで)

【申し込み先】 栃木市藤岡総合支所内 藤岡地域包括支援センター

電話 62-0911