

シャキシャキ介護予防教室

健康長寿の秘訣！

「運動・口腔ケア・栄養」

について学び実践します。

「これならできそう！」と思える習慣を一緒に身につけていきましょう。

全8回の教室終了後に、参加者の皆さんと一緒に活動を続ける事もできます！



【日 時】毎週金曜日(全8回) ※各コース 定員15名 **先着順!**

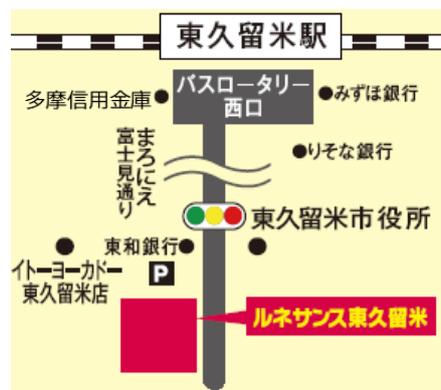
クール	期 間	コース	申込み開始
1	令和7年 6月13日(金)～ 8月 1日(金)	(午前コース) 午前10時～11時半	令和7年5月15日(木)～
2	令和7年 9月 5日(金)～10月24日(金)		令和7年8月4日(月)～
3	令和7年10月31日(金)～12月19日(金)	(午後コース) 午後 2時 ～ 3時半	令和7年10月1日(水)～
4	令和8年 1月 9日(金)～ 2月27日(金)		令和7年12月1日(月)～

【会 場】ルネサンス東久留米 (東久留米市本町3-3)

【参加費】 無料

【対象者】 市内在住の概ね65歳以上の市民

- ・要支援・要介護認定がなく、自力通所が可能な方
- ・医師より運動制限の指示のない方
- ※3階の教室会場に階段で上られる方
- ・全8回の教室に参加できる方
- (これまで同教室に参加したことがない方を優先します)



ルネサンス東久留米

申込み電話 **070-4238-8136**

【受付】月～金(土・日、祝日を除く) 午前11時～午後5時

上記が繋がらない場合 **042-476-7654**

【問合せ】

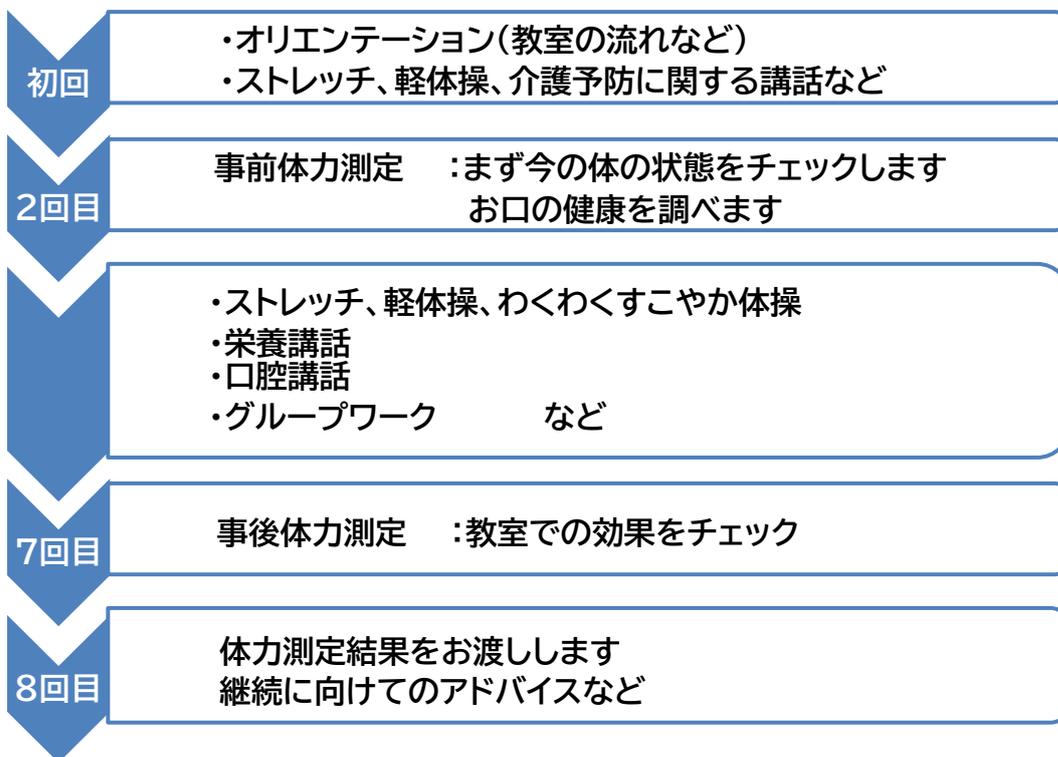
東久留米市福祉保健部
介護福祉課地域ケア係

042-470-7777内線(2501～2503)

裏面もご覧ください

※各コース定員になり次第受付終了致します。

●○○ 2か月間の教室の主な内容 ●○○



運動に自信がなくても大丈夫！日頃簡単に
取り入れられる！



参加者の声



- ・ 楽しく参加でき、体を動かすことの大切さを知った。
- ・ 運動だけでなく、栄養・口腔と合わせて取り組むことができ、各自の評価まで出してくれ、介護予防に役立った。
- ・ どの内容も生活を見直すきっかけになり、とても勉強になった。