

申込が必要な介護予防事業

5月開始のみんなと元気塾

みんなの食と健口（けんこう）講座

- 日時：5月10日～6月21日 毎週金曜日（全7回）14:00～16:00
- 対象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方
 - ①要支援認定の方
 - ②チェックリストにより参加対象とされた方**※要介護認定を受けている方はご参加いただけません。**
- 場所：2階 集会室E
- 定員：10名（先着）
- 申込：4月1日（月）～ 定員に達するまで
- 申込窓口：各高齢者相談センター（利用者による直接申請が条件となります）
※お申込の際、ご印鑑とお薬手帳が必要となります。

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。
簡単な体操も行います！



6月開始のみんなと元気塾

講座名	体カアップ トレーニング講座	バランストレーニング 足腰元気講座
期間	6月3日～9月30日	6月6日～9月26日
開催日	毎週月曜日	毎週木曜日
開催時間	11:00～12:30	11:00～12:30
場所	にこにこサロン	にこにこサロン
定員	10名（先着）	10名（先着）



- 対象：65歳以上の港区民で原則下記のいずれかに該当する方
 - ①要支援認定の方
 - ②チェックリストにより参加対象とされた方**※要介護認定を受けている方はご参加いただけません。**
- 持物：タオル、飲料水、上履き、動きやすい服装
- 申込：5月1日（水）～ 定員に達するまで
- 申込窓口：各高齢者相談センター
（利用者による直接申請が条件となります）
※お申込の際、ご印鑑とお薬手帳が必要となります。

