

今の暮らしを続けたい人のための

ぱわふる シニア教室

参加者
募集中！

定員
20名★

市内在住の方

月日 11月5日～12月24日 毎週水曜日

(全8回 詳しくは裏面の日程表をご覧ください)

時間 午前10時～11時30分

場所 勤労青少年ホーム(美祢市大嶺町東分 285 番地 1)

対象 おおむね65歳以上の方

※現在治療中の方は、主治医の許可を得てください。

申込みいただいた内容は、教室に関する
連絡等の目的以外には使用しません。



【申込み・問い合わせ】
美祢市地域包括支援センター
0837-54-0138



日程表

月日	内容
①11月5日（水）	開校式・健康チェック
②11月12日（水）	認知症予防の回
③11月19日（水）	運動の回（健康運動指導士）
④11月26日（水）	栄養の回（管理栄養士）
⑤12月3日（水）	お口の健康の回（歯科衛生士）
⑥12月10日（水）	運動の回（健康運動指導士）
⑦12月17日（水）	自主グループ体験
⑧12月24日（水）	閉校式・健康チェック

▶持ってくるもの◀

- ・筆記用具
- ・飲み物
- ・タオル

※健康チェック、運動の回では動きやすい服装と靴でお越しく下さい。

※運動は椅子に座って行います。

※車で来られる方は市役所駐車場をご利用ください。