



参加者募集中！！！！

月日 令和8年 1 1 月 1 2 日～

令和9年 1 月 7 日

毎週木曜日

(全8回 詳しくは裏面の日程表をご覧ください)

時間 13時30分～15時

(受付 13時～)

場所 来福センター (美祢市大嶺町東分来福台4丁目16番)

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方

定員 15名

※現在治療中の方は、主治医の許可を得てください。

ばわふるシニア教室

今の暮らしを続けたい人のための

※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・問い合わせ先】

右記 QR コードまたは電話で申込み

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12日(木)	開校式・健康チェック
②11月19日(木)	認知症予防の回
③11月26日(木)	運動の回 (健康運動指導士)
④12月3日(木)	お口の回 (歯科衛生士)
⑤12月10日(木)	栄養の回 (管理栄養士)
⑥12月17日(木)	認知症予防の回
⑦12月24日(木)	運動の回 (健康運動指導士)
⑧1月7日(木)	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、運動の回は動きやすい服装と靴でお越しください。

▶ 運動は椅子に座って行います。

いつまでも元気に過ごせる体づくりについて、一緒に学びませんか？

