

特化型介護予防事業

# ぷらす・10

## 令和6年度 参加者募集

今よりプラス10分〇〇やってみよう！

### あなたの健康を☑チェック!!

- ここ6か月で2～3kg以上体重が減った
- ペットボトルのフタが開けにくくなってきた
- 固いものが食べづらくなってきた
- 口の渇きや口臭が気になる
- ほうれい線やシワが気になる
- 以前に比べて肉や魚を食べなくなった
- ヨーグルトやキムチなどの発酵食品はあまり食べない
- 新しいことにチャレンジするのがおっくうになった
- 人(物)の名前がなかなか出てこない
- ここ2週間わけもなく疲れたような気がする

リハビリの先生ならではの  
“よくわかる！”  
体力キープの方法

Ipad (アイパッド) を  
使って脳を元気に  
楽しく脳活始めよう！

お口は健康の窓口  
しっかりゴックン  
できていますか？

ごはんもおかずも  
炊飯器ひとつで出来  
上がり！  
試食もできちゃう

### ひとつでも☑がついた方は、ぷらす・10に参加しませんか！



#### コース①

筋力トレーニングと口腔ケア・栄養改善  
2時間コース (13:30～15:45)

講師：市内の理学療法士、作業療法士  
森永歯科衛生士、江口歯科衛生士  
三浦管理栄養士

#### コース②

脳を若くする脳若トレーニング  
1時間コース (13:30～14:30)

講師：(株)ポスト・ウェーブ  
認定トレーナー

対象

市内にお住いの概ね65歳以上の方  
けがや疾病での入院加療を要さず、  
要介護認定を受けていない方 (要支援は参加できます)

定員

各コース定員20名

参加費  
無料!!

詳しい日程は裏面をご覧ください

## ■ 日程表 ■

大内公民館 5月～8月 木曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース ①(筋トレ、口腔、栄養)	5/2	5/16	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/15
コース ②(脳若)	5/9	5/23	6/13	6/27	7/11	7/25	8/8	8/22
申し込み締め切り	4/12(金)							

引田公民館 7月～10月 金曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース ①(筋トレ、口腔、栄養)	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	9/20	10/4	10/18
コース ②(脳若)	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/11	10/25
申し込み締め切り	6/14(金)							

白鳥コミュニティセンター 11月～2月 金曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
コース ①(筋トレ、口腔、栄養)	11/1	11/15	12/6	12/20	1/10	1/24	2/7	2/21
コース ②(脳若)	11/8	11/22	12/13	12/27	1/14	1/31	2/14	2/28
申し込み締め切り	10/11(金)							

※気象警報発表、祝日等によっては変更になる場合があります。

### ■ お問い合わせ・お申込み ■

東かがわ市社会福祉協議会

TEL/0879-26-1122

FAX/0879-26-3016

やってみよう!



キリトリ

### 特化型介護予防事業 ぷらす・10 参加申し込み書

ふりがな		電 話	生 年 月 日
氏 名			年 月 日 ( ) 歳
住 所	〒 ー		
	東かがわ市		
希望会場	大内公民館	引田公民館	白鳥コミュニティセンター
希望コース	コース①	コース②	両方
会場までは	車	自転車	徒歩 その他 ( )

FAXの場合は、切り取らずに送信してください。