**はつらつ教室**

～令和５年度　参加者募集～

**宇都宮市委託事業**



はつらつ教室とは、皆様が住み慣れた地域で、元気でいきいきとした生活が送れるように、介護が必要な状態になることを予防する為の、介護予防のコツを学ぶ教室です。



介護保険で要介護・要支援認定を受けていない

６５歳以上の方

対　象



**宝木地域コミュニティーセンター　会議室**

（住所：駒生町3364-29）

※駐車スペースがありませんので、徒歩か自転車での参加をお願い致します。

宇都宮市の委託事業者が行う教室です。

※宇都宮市高齢者等地域活動支援ポイント事業

　２０名　※新規参加者優先です。

地域包括支援センター細谷・宝木

　　０２８－９０２―４１７０

　　　月～金　　8:30～17:30

※訪問中は折り返しのご連絡になる場合がございます。

　介護予防のための簡単な運動，お口の健康，栄養，認知症予防のための講話、レクリエーションなど

会　場

概ね月２回、全１０回（※日程表参照）

期　間

内　容

定　員

その他

申 込 先

費　用

無料

宝木地域コミュニティーセンター日程表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **日程** | **時　間** |
| **１** | **令和5年5月　8日（月）** | **午前****9:30～11:30****※引き続き、感染対策にご協力をお願い致します。** |
| **２** | **令和5年5月22日（月）** |
| **３** | **令和5年6月12日（月）** |
| **４** | **令和5年6月26日（月）** |
| **５** | **令和5年7月10日（月）** |
| **６** | **令和5年7月24日（月）** |
| **７** | **令和5年8月　7日（月）** |
| **８** | **令和5年8月21日（月）** |
| **９** | **令和5年9月11日（月）** |
| **１０** | **令和5年9月25日（月）** |

**☆**終了後に、フォローアップ教室を1回開催予定です。



**＜持ち物＞**

1. **筆記用具**
2. **タオル**
3. **飲み物**
4. **手さげ(資料を入れる)**