

～令和7年度 介護予防チャレンジ事業～

# 介護予防講座・体力測定会



介護予防と体力維持・向上を目的とした『介護予防講座・体力測定会』を下記のとおり開催します。

理学療法士や保健師等からの講話を受けて、ご自身がこれからも元気に過ごすための取り組みを一緒に探していきましょう！

- ☆対象：市内在住の65歳以上の人
- ☆費用：無料
- ☆内容：フレイルなどの介護予防に関する講話  
**握力・筋肉量・バランス能力などの測定**

※水分補給できる物を持参し、動きやすい服装でお越しください。

☆開催時間：10:00～11:30（受付は9:30～）

☆申込：5月1日（木）から受付開始

**各会場10人になり次第締め切ります！**

☆申込方法：電話または地域包括支援センター窓口で申し込み

※お住まいの地区に関係なく、ご希望の会場でお申し込みください（複数会場の参加はご遠慮ください）。



日にち	ところ	日にち	ところ
6月12日(木)	*芳井公民館 三原分館	7月10日(木)	県主公民館
6月17日(火)	*青野公民館	7月15日(火)	井原公民館
6月19日(木)	美星公民館	7月17日(木)	*野上公民館
6月24日(火)	大江公民館	7月22日(火)	*木之子公民館
6月26日(木)	荏原公民館	7月24日(木)	出部公民館
7月1日(火)	*宇戸谷公民館（美星）	7月29日(火)	稲倉公民館
7月3日(木)	芳井生涯学習センター	7月31日(木)	*高屋公民館
7月8日(火)	西江原公民館		

※★印の会場は上履きをご用意ください。  
※気象警報発令時等により中止する場合があります。

【申込先・問い合わせ先】

井原市役所 地域包括支援センター

電話 0866-62-9552