

# 介護予防「元気教室」

## ますます元気に開催中！

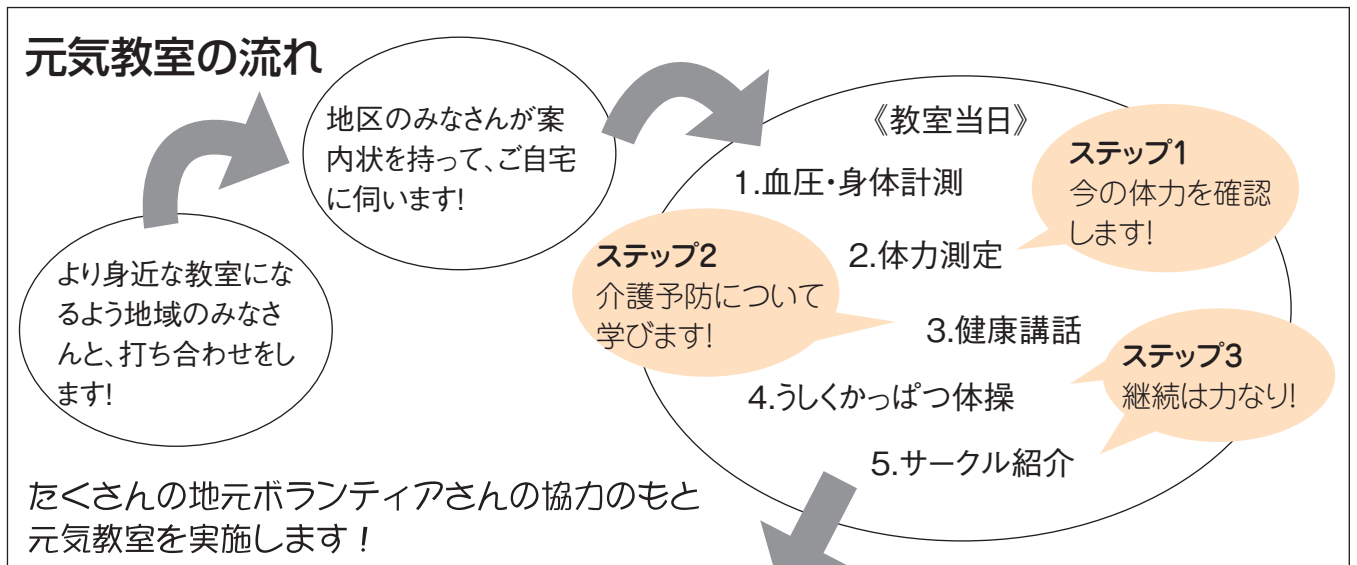
昨年度に引き続き、各行政区単位で介護予防「元気教室」を開催しています。この教室は、地域の皆さんとの親睦を深め、いつまでも元気に、そして自立して生き生きと過ごせるよう市と行政区が共同で行う事業です。これからの時代、高齢者の活力があなたのまちを元気にします。1人でも多く、1年でも長く元気であるための努力、それが介護予防です。

# 介護 保険

市高齢福祉課

☎873-2111内線1754

## 今年度は19の行政区が実施予定です！！



## 体力アップ教室、口腔教室を開催します！！

- ★元気教室の結果、さらに元気度をアップしていただきたい方にご案内しています。
- ★体力アップ教室、口腔教室ともに3カ月間楽しく学び、着実に健康が身につく教室です！  
お楽しみに！！

## 今年1番に実施した上柏田行政区の皆さんの声

### 参加者の高橋さん

教室に参加させていただいたことで、日々の生活の中で健康の知識を改めて認識しました。

### ボランティアの菊池さん

元気教室には対話があり、私の住む地域も「おかげさま」で成り立っているのだと、心が温かくなりました。



### 井原区長

ボランティアの皆さんのご協力により「元気教室」を開催できました。地域の交流につながることを期待しています！

### 民生委員の日野原さん、

### 藤田さん

案内状をお届けしながら皆さんに参加していただけるか不安でしたが、多数の参加をいただき、そして「ありがとう」と言っていたいただき大変感謝しています！

次はあなたの行政区におじゃまします！ ぜひご参加ください！