

# 筑穂で

おみやげつき  
\*新規参加時のみ

【資料6】

参加費無料

令和5年度

# 健やか幸せ講座

新型コロナウイルスのまん延で、閉じこもりがちになっていませんか？

筑穂地区で**75歳以上の方**対象に「ミニ介護予防講座」を実施します!!  
もしかして※フレイル?これからの健幸のために、参加してみませんか?

※フレイルとは・・・

年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態を指します。  
早めに気づいて、適切な取組を行えば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

“どの日に参加されても良いです”

開催日

4月27日(木)申込期限4月24日(月)

5月25日(木)申込期限5月22日(月)

6月22日(木)申込期限6月19日(月)

7月27日(木)申込期限7月24日(月)

**対象者** 筑穂地区の75歳以上の方(定員30名)

**開催日** 原則毎月第4木曜日\*8月,11月は第5木曜日12月は第3木曜日

**時間** 10時~12時頃\*リヒ°-ターは11時~ 申込みは実施日の3日前まで。

**会場** 筑穂保健福祉総合センター 東棟 多目的ホール

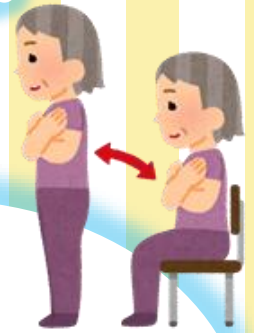
**申込先** 飯塚市社会福祉協議会 筑穂支所 地域課 ☎72-3085

**持参** 室内用シューズ,タオル(体操で使用する場合有),飲物

**主催** : 飯塚市 高齢介護課 健幸保健課 内容等のお問い合わせ先 22-5500 内線1147

**共催** : 筑穂地区社会福祉協議会・筑穂地区地域福祉ネットワーク委員会

# プログラム



**受付**

**第1部(新規参加者対象)10時～**

- 1.介護保険ミニ講座と介護予防教室の体験
- 2.健幸ポイント(歩数計)の事業説明

**休憩**

**第2部(リピーター対象)11時～**

- 1.健幸体操(身体を動かしましょう!)
- 2.歩数計のデータ送信

**おみやげ(※新規参加者のみ)をもらって解散  
(一部変更になる場合があります)**

MAP



会場: 筑穂保健福祉総合センター  
飯塚市長尾911-1  
☎72-3085

飯塚市立筑穂中学校

特別養護老人ホーム  
筑穂桜の園

お友達やご家族も誘  
ってみませんか

動きやすい服装で来てください!!

