

## 五ヶ瀬町・介護予防教室

### 元気はつらつ！健康教室

楽しく学びからだを動かす、『介護予防のための健康教室』を開催しています。いつまでも元気に、自分らしく過ごすため、一緒に学びませんか？無理なく運動し、笑顔になることが介護予防の第一歩です。皆さんのご参加をお待ちしています。



**対象者** 65歳以上の方

**場所・日程** 公民館長会や防災無線を通じてお知らせします

**参加費** 無料

【内容】認知症の予防について、レクリエーションと体操など

### 男性料理教室

食事は人にとって生きることの基本であり、大きな楽しみです。自分で料理を作るということは、自らの健康に気を配り元気に暮らしていくことにつながります。

男性でも、誰でも簡単に作れる料理をテーマに男性料理教室を開催します。

**対象者** 60歳以上の方

**定員** 20名程度

**場所・日程** 町広報を通じてお知らせします

※参加費が必要です

五ヶ瀬町地域包括支援センター

(役場福祉課内)

電話 (0982)82-1248