

令和4年度

四つ葉教室に参加してみませんか！

高齢の方やご家族などが、地域で安心していきいきと暮らしていけるように、
様々な勉強会を開催しています。
定例開催なので、継続して参加することでお友達ができるかもしれませんね。
誘い合ってちょっとのぞいてみませんか？ぜひ気軽にご参加ください。

四つ葉手帳を
プレゼント！

内容： **元気もりもり体操 と 介護のことなどの教室**

場所時間： **市民プラザ 2階 集会室 10:00～11:30**

その他： 運動できる服装と靴でお越しください

お茶などお持ちください 参加費は無料です



気になる回だけの参加もOK！ 日にち： **毎月第2金曜日**

4/8 自分の体力を知ろう ～いきいき100歳体操と 体力測定～	5/13 認知症の方とも一緒に 楽しむ地域の取り組み 体操	6/10 いまから、これからの 介護保険 体操	7/8 介護が必要になったら ～老人ホームのあれこれ～ 体操
8/12 くすりと健康 体操	9/9 生き方も逝き方も自分らしく 自筆遺言ってどう書くの？ 体操	10/14 ポッチャで ハッスル！！	11/11 笑って元気！ 笑いヨガ
12/9 どうして減らない?? 消費者被害撃退 体操	1/13 身近なもので 災害に備えよう 体操	2/10 バランスの良い食事で 免疫アップ 体操	3/10 体の歪みをなおそう ～姿勢と体力のデジタル測定～ 体操

*この教室は、公的介護保険制度である『くすのき広域連合』の事業の一環として行われているもので、
販売や勧誘を行うものではありません。

諸般の事情により急きょ開催を中止する場合がありますのでお問い合わせください。



毎回教室の終わりに
家族介護などの個別相談も
受け付けます！

門真第4地域包括支援センター
門真市北島町12-3
電話 072-887-6540