

楽しく頭と体を使い、物忘れ
を防ぎましょう！

～元気クラブのご案内～

うららかな季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
村上市介護予防教室のご案内をお送りします。みんなで集まって体も心もリフレッシュしませんか。元気が出て楽しい教室です。ぜひご参加ください。

日 程 年間16回（金曜日） 時間：午前9時30分～11時30分

H31年6月	7日、21日	10月	11日、25日
7月	12日、26日	11月	8日、22日
8月	9日、30日	12月	6日、20日
9月	13日、27日	H32年1月	10日、24日

※日程は変更になることがあります。

会 場…荒川総合体育館

対象者…物忘れが気になる方、外に出る機会が少ない方など

内 容…軽体操・レクリエーション・茶話会など

持ち物…上履き、水分補給の飲み物

参加費…無料（必要時実費負担いただく場合がございます）

定 員…20名（先着）

※送迎希望の方は相談してください。



【申込み】5月10日（金）まで

荒川支所 地域振興課 地域福祉室

62-3104へお電話ください

【申込み後の欠席の連絡はこちらへ】

NPO 法人 サンスマイルあらかわ

電話 62-3248