

令和6年度 目黒区介護予防講座



60歳以上のための

シニアの部活

運動を週1回、仲間と継続すると、要介護状態になりにくいと言われています。
修了後の〇月〇日から、週1回のグループ活動を仲間とスタートさせます！

全16回
参加無料

2つの「自主グループづくり」コース

同年度内、以下のコースのうち、どちらか一つにご参加いただけます。

めぐろ手ぬぐい体操コース

5月
スタート

週1回、めぐろ手ぬぐい体操を行うグループを立ち上げ、継続を目指します。
立ち上げに向けてのグループワークを中心に、体操も習得します。

脳に効く！ウォーキングコース

9月
スタート

週1回、ウォーキングを行うグループを立ち上げ、継続を目指します。
立ち上げに向けてのグループワークを中心に、認知機能低下予防について
学び、正しいウォーキング方法や準備体操・整理体操も習得します。

まずは、体験・説明会にご参加ください！

詳細は裏面へ。

講座日程

めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース					
会場	体験説明会	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
大岡山東住区 センター	5月23日	5月30日 ~9月12日	木	午前9:30 ~11:30 午後1:30 ~3:30 午前9:30 ~11:30	6年5月1日
上目黒住区 センター	5月24日	5月31日 ~9月13日	金		
八雲住区センター 中根一丁目会議室	5月28日	6月4日 ~9月17日	火		
高齢者センター	5月31日	6月7日 ~9月20日	金		
北部地区サービス 事務所	5月30日	6月6日 ~9月26日	木		

脳に効く！ウォーキンググループづくりコース					
会場	体験説明会	日程	曜日	時間	区報掲載(予定)
目黒本町 社会教育館	9月19日	9月26日 ~7年1月23日	木	午前9:30 ~11:30 午前10:00 ~12:00 午後2:00 ~4:00	6年 9月1日
鷹番住区センター	9月20日	9月27日 ~7年1月24日	金		
田道住区センター 三田分室	9月24日	10月1日 ~7年1月21日	火		
セントラルスポーツ 自由が丘	9月25日	10月2日 ~7年1月22日	水		
区営青葉台 一丁目アパート	9月25日	10月2日 ~7年1月22日	水		

申込詳細はめぐろ区報にて、お知らせします。

お問い合わせ:介護保険課介護予防係 ☎ 5722-9608
 北部包括支援センター ☎ 5428-6891
 東部包括支援センター ☎ 5724-8030
 中央包括支援センター ☎ 5724-8066
 南部包括支援センター ☎ 5724-8033
 西部包括支援センター ☎ 5701-7244