介護予防教室

「元気アップ講座」

を開催致します

【月　日】 令和元年９月 11 日、18 日 （９月 25 日はお休み）
10 月２日、９日、16 日、23 日
毎週水曜日（計６回）

【時　間】 10:00～12:00 （受付：9:30 から）

【場　所】 豊田住民センター （北見市豊田 535 番地１）

【内　容】 介護予防や認知症予防のための講話、栄養・口腔のお話し
脳の健康度を測るファイブコグテスト、軽い運動など

【対　象】 おおむね６５歳以上の皆様

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、上靴、えんぴつ、タオル
動きやすい服装でお越し下さい。

【締　切】 令和元年 ８月 30 日（金）まで

【定　員】 先着 20 名（先着順）

【申し込み】
〒090-0833
北見市とん田東町 450 番地９
高齢者相談支援センター西部・相内
（北見市西部・相内地区地域包括支援センター）
☎：０１５７（６６）０１６６