

全6回

健康ぷらす教室

(介護予防教室)

【全6回】

11/14・28

12/12・26

1/16・30

(火曜日)

【実施時間】

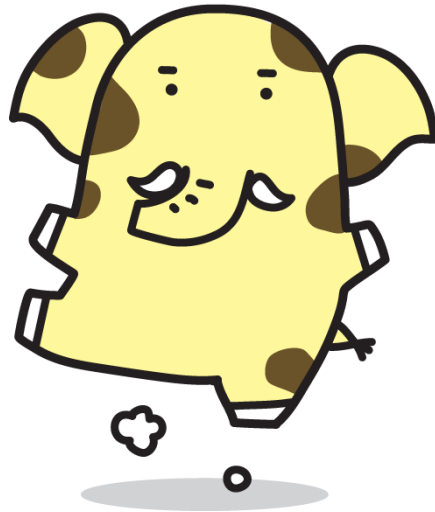
9時半～11時頃

【定員】

30名(抽選)

【会場】

新座市民会館



【対象】

市内在住の

65歳以上の方

(要介護1～5の認定を受けていない方)

全6回

参加可能な方

終了後も自主的に

参加者同士で

介護予防活動を

続ける意向のある方

健康ぷらす教室とは…

日々の生活にぷらすできる体操や脳トレを学べる全6回の介護予防教室です！
教室終了後も、参加者同士で介護予防活動を続けることを目指す教室です！

申込期間

10月10日(火)10時～10月20日(金)

※申込期間を過ぎて定員に達していない場合は、先着順で受付

申込方法

裏面をご確認ください。

主催

新座市介護保険課

運営事務局

シンコースポーツ(株)
健康づくり事業部

全6回

健康ぷらす教室

(介護予防教室)

申込方法

◆電話 または 窓口

介護保険課介護予防係 048-424-5186 (直通)

受付時間 8:30~17:15 (土日祝日を除く)

◆電子申請

必要事項を入力し、お申し込みください。

市ホームページからは、「健康ぷらす教室」で検索!



▲電子申請
システムは
こちらから

実施内容

健康体操、脳トレ、健康講話、
教室後の活動に向けたグループワーク など

抽選結果

10月30日(月)前後に申込者全員に通知を郵送します。

ご案内

健康ぷらす教室は、「健康長寿ポイント事業」の対象です!

～健康長寿ポイント事業とは～

対象事業や指定の取組などに参加した方にポイントを差し上げ、
集めたポイント数に応じて記念品と交換できる事業です。

