

# 宮代町北高齢者相談センター

## 令和8年度 後期介護予防教室

後期コース	日時	場所
第1回	令和8年 10月21日 (水) 10:00~11:30	宮代町北高齢者 相談センター
第2回	11月18日 (水) 10:00~11:30	
第3回	12月16日 (水) 10:00~11:30	
第4回	令和9年 1月20日 (水) 10:00~11:30	
第5回	2月17日 (水) 10:00~11:30	
第6回	3月17日 (水) 10:00~11:30	

**内容** : 体力向上・転倒予防を目的とした体操。  
健康に関する講座(認知症・口腔・栄養について)。

**対象** : 宮代町在住の 65 歳以上の方  
※要介護認定者、医師より運動制限を受けている方除く  
※前期コースまたは後期コースどちらかのみの受講となります。

**参加費** : 無料

**持ち物** : お飲み物、タオル、動きやすい服装、運動靴 (かかとのある靴)

**申込み方法** : 先着順での電話予約制 (定員: 10名)。

締め切り 令和8年10月20日(火) まで

※定員を超えた申込者様に関しましては、申込者の中からキャンセル者がでましたら優先的にご案内をさせていただきます。

**予約・お問い合わせ先** : 宮代町北高齢者相談センター

**電話番号** : 0480-38-6155