

宮代町北高齢者相談センター

令和8年度 前期介護予防教室

前期コース	日時	開催場所
1回目	令和8年4月15日（水）午前10時～午前11時30分	宮代町北高齢者相談センター内 宮代町字百間1121-1
2回目	5月20日（水）午前10時～午前11時30分	
3回目	6月17日（水）午前10時～午前11時30分	
4回目	7月15日（水）午前10時～午前11時30分	
5回目	8月19日（水）午前10時～午前11時30分	
6回目	9月16日（水）午前10時～午前11時30分	

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4月14（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

○宮代町北高齢者相談センター案内図（住所：宮代町字百間 1121-1）



