65歳以上の男性大募集!!



元気アップ男塾

東庄町で、待望の男性だけの介護予防教室が誕生しました!

「最近、体力低下が気になる」、「これからも元気でいたい!」そんな男性大歓迎です!

体操や調理などを通して、楽しく交流しましょう!

開講日 令和8年7月29日（水）

10時から

申込み〆切 7月22日（水曜日）

対象 65歳以上の男性

定員 20名

参加費 無料

申込み 下記の申し込み先まで、☎電話または窓口にてお申込みください。

★申込み先★

東庄町社会福祉協議会：東庄町石出2692番地4

TEL 0478-86-4714

元気アップ男塾 講座一覧　※内容は変更になることがあります。

日　程	実　施　内　容（予定）
7月29日（水） 10:00～12:00	開講式 こじゅりん体操、体力測定：合同会社NEXT:
8月20日（木） 10:00～13:30	筋・骨・幹体操、男の料理教室
9月28日（月） 10:00～12:00	フレイル予防講座（血管年齢・ベジチェック） 講師：明治安田生命
10月23日（金） 10:00～13:30	筋・骨・幹体操、男の料理教室
11月30日（月） 10:00～11:30	認知症予防講座（合同会社NEXT）
12月23日（水） 10:00～12:00	筋・骨・幹体操、男の料理教室
1月28日（木） 10:00～12:00	男のさいほう!!～エコバッグを作ろう～（材料費あり）
2月26日（金） 10:00～13:30	筋・骨・幹体操、男の料理教室
3月23日（火） 10:00～12:00	閉講式 筋・骨・幹体操・体力測定、アクティビティ体験（材料費　500　円） 講師：合同会社NEXT

会場：東庄町保健福祉総合センター

持ち物
- 飲み物
- タオル
- 動きやすい服装で
  おこしください。

お問い合わせ
東庄町地域包括支援センター
TEL：0478-80-3155