

一般介護予防事業「ゆるリラ講座」のお知らせ（りすた 第3クール）

足・腰、認知機能などが衰えはじめたと感じている、高齢者のかた向けの事業のお知らせです。

介護が必要とならないよう、専門の講師が軽運動と認知機能を維持向上するためのプログラムを実施します。

現在、開催予定の日程・会場は下記のとおりです。

場所	実施日	曜日	開催時間	申込締切	交通
りすた (定員40名)	令和5年12月13日	水	午後1:15~2:45 (受付12:45~)	12月6日(水)	夕鉄バス 石炭博物館11:30発→「りすた」12:04着 新夕張駅前11:37発→「りすた」11:51着 令和5年10月ダイヤ改正の夕鉄バス時刻表をご確認ください。
	令和5年12月20日				
	令和5年12月27日				
	令和6年1月10日				
	令和6年1月17日				

日程の変更・中止の場合は別途お知らせします。

37.5℃以上の発熱や風邪症状などの体調不良がある場合は、参加をお控えください。

今後の開催予定については随時、広報でお知らせします。

対象：夕張市民

持ち物：汗ふきタオル、飲み物

服装：動きやすい服装

料金 無料

【申込・問合せ先】

市 包括支援係 ☎52-3107