

令和8年度

南部地域包括支援センター 介護予防教室

高齢や認知症になっても、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう介護予防に努めましょう！



いきいき百歳体操でずっと元気！

開催日時: 毎月第3火曜日 13:30~14:30

※9月と令和9年2月は第2火曜日

※令和9年3月は第4火曜日



<日 程>

令和8年

7月21日

10月 20日

8月18日

11月 17日

9月 8日

12月 15日

令和9年

1月19日

2月 9日

3月23日

内容: いきいき百歳体操

*時々、百歳体操以外のプログラムが入ることがあります。

対象: 主に南部地域にお住まいの方

場所: 伊勢原南公民館 1階集会室

申込方法: お電話またはメールで下記へ

参加費: 無料

持ち物: タオル・水分



問合せ・申込み 南部地域包括支援センター

☎71-6616/FAX94-5990

E-mail nanbu@isehara-shakyo.or.jp