

～いつまでも元気に、自分らしく～

介護予防のつどい



参加してみませんか？

健康チェック
(お体や介護の相談)

転倒予防や
認知症予防の体操

レクリエーション

会場および日程

時間(全会場)

- | | | |
|------------------------|--------|-------------|
| ①南条保健福祉センター 1階 | 毎週火～金曜 | |
| ②今庄住民センター | 毎週水曜 | 13:30～15:30 |
| ③ファミリーマート+ハーツ河野北前船主通り店 | 毎週月曜 | |

※会場や日程は変更になる場合があります(町民カレンダーをご確認ください)

対象 概ね65歳以上の方

参加費 無料

講師 看護師等

申込 不要(直接会場にお越しください)

持ち物 水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

送迎 なし(お困りの方は地域包括支援センターまでご相談ください)

お問
合せ
先

南越前町地域包括支援センター

☎ 47-8009 (健康福祉課内)

南越前町社会福祉協議会地域包括支援センター

☎ 45-1170 (今庄福祉センター2階)

☎ 48-2260 (河野保健福祉センター1階)