

1月の介護予防教室

| 月 | 日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 地区 | 内容 |
|----|----|------------|-------------|------------------------|--------|--------|
| 1月 | 6 | 木 | 9:00~10:30 | 忌部農業構造改善センター | 山川 | |
| | | | 13:00~14:30 | 鍛冶屋敷公会堂 | 川島 | 口腔ケア |
| | 11 | 火 | 9:00~10:30 | 川島老人福祉センター | 川島 | 口腔ケア |
| | | | 13:00~14:30 | 山路東原集会所 | 鴨島 | 栄養のお話 |
| | 12 | 水 | 9:00~10:30 | 川島公民館久保田分館 | 川島 | 楽しい脳体操 |
| | 13 | 木 | 9:00~11:00 | 西麻植公民館 | 鴨島 | |
| | 14 | 金 | 9:00~10:30 | 三ツ島西公会堂 | 川島 | 口腔ケア |
| | | | 13:30~15:00 | 山瀬公民館 | 山川 | |
| | 17 | 月 | 9:00~10:30 | 南町集会所 | 山川 | 楽しい脳体操 |
| | | | 13:00~14:30 | 飯尾敷地公民館・飯尾敷地コミュニティセンター | 鴨島 | |
| | 18 | 火 | 9:00~10:30 | 東新町ふれあい会館 | 鴨島 | 介護予防体操 |
| | | | 13:00~14:30 | 山川公民館 | 山川 | |
| | 19 | 水 | 9:10~10:40 | 東山老人憩の家 | 美郷 | |
| | 20 | 木 | 9:00~11:00 | 西麻植市郷会館 | 鴨島 | 楽しい脳体操 |
| | 24 | 月 | 9:00~10:30 | 鴨島老人福祉センター | 鴨島 | 楽しい脳体操 |
| | | | 13:00~14:30 | 知恵島老人憩の家 | 鴨島 | 楽しい脳体操 |
| 25 | 火 | 9:00~10:30 | 川島公民館山田分館 | 川島 | | |
| 28 | 金 | 9:00~10:30 | 森山公民館 | 鴨島 | 楽しい脳体操 | |

健康相談

※健康手帳をご持参ください。

※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方はご持参ください。

※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。

※講座内容は変更する場合があります。