

令和7年度 エンジョイシニア!

回覧

参加費無料!!

実践おたっしゅ塾 (明科会場)

～参加者募集のお知らせ～

安曇野市では、介護予防や健康維持に関する幅広い知識を身につけ実践することを目的とした教室『エンジョイシニア! 実践おたっしゅ塾』を開催します!

毎回異なるテーマを取り上げ、お話や体験を交えながら楽しく行います。どれも簡単にできる内容ばかり!この機会に、楽しく、お年を重ねても元気であるための秘訣を学んでみませんか?

日 程

5月23日(金)	13:30~15:00	7月3日(木)	13:30~15:00
5月29日(木)	13:30~15:00	7月10日(木)	13:30~15:00
6月5日(木)	13:30~15:00	7月17日(木)	13:30~15:00
6月12日(木)	13:30~15:00	7月24日(木)	13:30~15:00
6月19日(木)	13:30~15:00	7月31日(木)	13:30~15:00
6月26日(木)	13:30~15:00	8月7日(木)	13:30~15:00

 **対象者**  おおむね65歳以上の方なら、どなたでも参加できます

 **内 容**  運動実技・介護予防や健康に関するミニ学習会
(認知症予防や音楽療法、お口や栄養の話など)

 **場 所**  明科総合福祉センターあいりす(明科東川手606番地2)

 **参加費**  無料

 **定 員**  25名(途中参加も随時募集中)

 **申込み**  5月15日(木)~6月27日(金)までに、
下記へお申込下さい。



●お問い合わせ・お申込み●
安曇野市役所 高齢者介護課
包括支援担当
(本庁舎1階12番窓口)