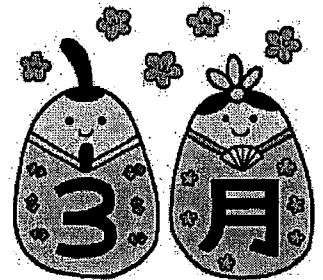


センターだより

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

介護予防教室

「いきいき生活のためのプログラム」
を始めます！



いつまでも元気に過ごすためのプログラムです。

内 容 ミニ講座（介護の制度や高齢者の生活や健康に関するお話）
血圧測定・介護予防体操・レクリエーション等

対 象 ★拝島町・緑町プログラム ※田中町プログラムは下記参照
拝島町・田中町・緑町にお住まいの65歳以上の方
介護認定を受けていない方

参加料 無料

★拝島町

会 場 拝島町高齢者福祉センター 第1集会室

時 間 午前10時～11時30分

日 程

曜日	第4水曜日
第1回	5月22日
第2回	6月26日
第3回	7月24日
第4回	8月28日
第5回	9月25日
第6回	10月23日
第7回	11月27日
第8回	12月18日 第3水



1回分だけ運動

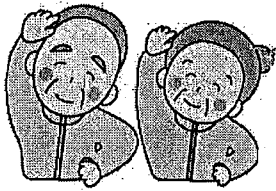
★緑町

会 場 緑会館 第1集会室

時 間 午前10時～11時30分

日 程

曜日	第2水曜日
第1回	6月12日 第2集会室
第2回	7月10日 第2集会室
第3回	8月14日
第4回	9月11日
第5回	10月9日
第6回	11月13日
第7回	12月11日
第8回	1月15日 第3水

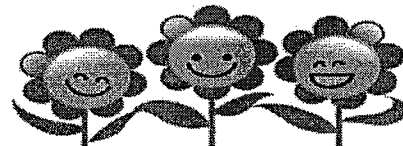


★田中町

対 象 拜島町・田中町・緑町にお住まいのおおむね65歳以上の方
介護認定を受けている方のご参加もできます

会 場 田中町住宅 第1集会室

時 間 午前10時～11時30分



日 程

曜日	第1水曜日		
第1回	4月3日	第7回	10月2日
第2回	5月15日	第8回	11月6日
第3回	6月5日	第9回	12月4日
第4回	7月3日	第10回	1月8日 第2水
第5回	8月7日	第11回	2月5日
第6回	9月4日	第12回	3月4日