



介護予防教室「**ぱわふる**」

に参加しませんか！？

市内の公民館で、介護予防教室を開催しています。
教室に参加して、介護予防に取り組みましょう♪

対象者：65歳以上でデイサービス等へ行っていない方

時間：平日 10時00分～13時（送迎時間除く）

回数：1ヶ月に2回程度

場所：市内の公民館

※必要な方には、送迎もあります。

内容：転倒予防の運動や認知症予防の脳トレなど

定員：1会場 20名程度

※申込の状況によって、送迎ができない場合があります。

参加費無料!!

※昼食費は実費

お申込とお問合せは、珠洲市社会福祉協議会 82-7752 まで

～お申込からご利用までの流れ～

- ①介護予防教室「ぱわふる」に参加申込いただきます。
- ②事前確認のため職員が自宅に訪問します。
- ③ご利用の日程や時間を記載したご案内を郵送します。
- ④介護予防教室「ぱわふる」ご利用開始となります。

お知らせ

活動量計をお持ちの方は

元気ポイントが

1回参加するごとに**10ポイント**つきます！！

「ぱわふる」参加申込書

氏 名	
住 所	珠洲市 町
電話番号	0768 () - 携帯 _____
送迎希望	なし ・ あり (近くの乗降場所 :)