



# スクエア ステップ教室



## 対象

65歳以上で市内に住所を有する方 ※先着15名

## 場所

いきいきゆめプール内  
トレーニングルーム

## 日時

10月7日～12月9日 毎週火曜日  
10:30～11:30 ※全10回

## 費用

1回 220円

## 申込み

いきいきゆめプール内  
0299-95-6366 (月曜休館)

正方形のマス目の上を、ステップを踏んでいきます。転倒予防や認知機能の向上に効果がある運動です。



好評

# 脳の健康教室

簡単な計算・音読・漢字などを教材を使って学習し、脳の活性化を図ります。学習だけでなく、スタッフや仲間との会話も脳にとってはいい刺激になります。

## 対象

65歳以上で市内に住所を有する方 ※先着10名

## 場所

中央公民館

## 日時

10月2日～2月26日  
毎週木曜日 ※全20回  
9:30～10:30

## 費用

3000円

## 申込み

介護長寿課  
0299-82-2911





～お口の健康教室～

# 健口教室

## 参加者募集

『オーラル  
フレイル』を  
知っていますか？

オーラルフレイルはお口の機能の、健常な状態と機能低下の間にある状態です。これは老化に伴う、うまく噛めない・飲み込めない・話せないなどの様々なお口の『軽微な衰え』が重なっている状態であり、やがて全身の健康にも影響してきます。

この教室では専門の方からお口の機能や健康、オーラルフレイルについてだけでなく、口腔ケアの方法や唾液マッサージなどオーラルフレイルの予防や改善に役立つ内容も学びます！

日 時

令和7年10月23日（木）  
10：00～12：00

会 場

大野公民館 会議室ABC  
（鹿嶋市津賀1919-1）

対 象

市内に住民票を有する  
65歳以上の方

参加費

無料

申し込み先  
問い合わせ

介護長寿課の窓口・電話

☎0299-82-2911

※申し込みは右記QR

コードからできます。

定員15名  
程度

