令和８年度 年間登録者 対象

介護予防教室



年齢と共に目・耳・身体機能・反応が低下してきます。
要介護になることを出来るだけ防ぐために、骨・関節・筋肉・神経などを意識した簡単な体操を楽しんで行います。

講師：上野 豊治、小松 綾



教室開催日程

毎月第2・4水曜日です。
※ 8・12月はお休み。 ※9月23日は祝日のためお休み。

令和8年

- ４月 ８日(水) ・ 22日(水) アビスタ ホール
- ５月 13日(水) ・ 27日(水) アビスタ ホール
- ６月 10日(水) ・ 24日(水) アビスタ ホール
- ７月 ８日(水) ・ 22日(水) アビスタ ホール
- ９月 ９日(水) アビスタ ホール
- 10月 14日(水) ・ 28日(水) アビスタ ホール
- 11月 11日(水) ・ 25日(水) アビスタ ホール

令和9年

- １月 13日(水) ・ 27日(水) アビスタ ホール
- ２月 10日(水) ・ 24日(水) アビスタ ホール
- ３月 10日(水) ・ 24日(水) アビスタ ホール

時　間 10時～11時30分（受付9時40分～）

費　用 100円／1回

持ち物 上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装



我孫子南地区社会福祉協議会

04-7185-5117 miminami@abiko-shakyo.com