



キラリ☆ココカラ

介護予防塾

「ココカラ」

あなたの心(ココ)と身体(カラ)が
健やかであり続けるために、あなたの
健康は、あなた自身が磨いてキラリ☆
と輝かせましょう!

「ココカラ」が「キラリ☆」と
輝いた方が1人でも多くなる
ことを願って名付けました。

「介護予防」について知らない、「介護予防」という言葉に抵抗がある、健康であり続けたいけど、何から始めたらいいかわからない、そんな方のご参加をお待ちしています。

今日、この教室、ここから(ココカラ)がスタートになりますように・・・。

全6回のシリーズで心も身体も健やかに

実施場所: 保津ヶ丘文化センター2階

時間: 午後2時～3時30分

持ち物等: ☆首に掛けられる長さのタオル
☆500ml程度のお茶やお水
☆動きやすい服装でお越しください
☆上靴(スリッパではなくかかとのある靴)

申し込み: 開催の1週間前までに電話で申し込み
☎健康増進課: 25-5004

※申込者多数の場合は抽選となります

初回と最終回に
体力測定
をします!

ご夫婦や友達同士
男性の参加も大歓迎

10/8
(水)

10/22
(水)

11/12
(水)

11/26
(水)

12/10
(水)

12/24
(水)

65歳以上の市民対象です



亀岡市が取り組む介護予防教室

「キラリ☆ココカラ介護予防塾」

心身ともに健やかに過ごすため、
「運動」「栄養」「口腔」「認知機能」「心」を
いつまでも、そしてより一層健康に
するためのコツをお伝えする介護予防に
ついての入門教室です。



問合せ 健康増進課 ☎ 25-5004



プログラム内容

健康は宝です！

3ヶ月で『健やか習慣』を身につけて一生の財産にしよう！

回数	日程	プログラム内容	
1	10/8 (水)	体力測定 〈お試し〉音楽体操	体力測定 介護予防についてのお話 〈お試し〉音楽体操
2	10/22 (水)	運動	音楽体操 介護予防の運動についてのお話 筋力トレーニング
3	11/12 (水)	口腔	音楽体操 お口の健康についてのお話 筋力トレーニング
4	11/26 (水)	栄養	音楽体操 食事についてのお話 筋力トレーニング
5	12/10 (水)	認知機能	音楽体操 認知機能についてのお話 筋力トレーニング
6	12/24 (水)	体力測定 心	体力測定 心についてのお話 修了後について