

# 令和7年度 家族介護教室(集団型) 一覧

予約制となりますので、広報ひらつか掲載後に各事業所へお申込みください。  
 広報ひらつかには、開催日の1か月前頃に掲載予定です。

予約制

| No   | 日 程       | 内 容                                            | 時 間         | 会 場                            | 申 込 開 始 日 | 申 込 先           | 電 話 番 号       |
|------|-----------|------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|-----------|-----------------|---------------|
| 令和7年 |           |                                                |             |                                |           |                 |               |
| 1    | 10月27日(月) | 認知症予防パート1<br>いつまでも若々しく<br>＜姿勢改善＞ストレッチで肩こり・腰痛予防 | 10:30~12:00 | 中西道場MPC<br>(北金目1-9-17)         | 9月22日(月)  | 中西道場MPC         | 090-2908-7674 |
| 2    | 11月17日(月) | 認知症予防パート2<br>オーラルフレイル改善<br>口から体を元気に「声磨き」       | 10:30~12:00 | 中西道場MPC<br>(北金目1-9-17)         | 10月20日(月) | 中西道場MPC         | 090-2908-7674 |
| 3    | 12月19日(金) | 認知症予防パート3<br>老化は足から<br>足つぼマッサージ体操で軽やかに         | 10:30~12:00 | 中西道場MPC<br>(北金目1-9-17)         | 11月10日(月) | 中西道場MPC         | 090-2908-7674 |
| 令和8年 |           |                                                |             |                                |           |                 |               |
| 4    | 1月16日(金)  | 認知症予防パート4<br>リンパ体操で＜腸能力＞を高めよう<br>心も身体も軽やかに     | 10:30~12:00 | 中西道場MPC<br>(北金目1-9-17)         | 12月8日(月)  | 中西道場MPC         | 090-2908-7674 |
| 5    | 2月2日(月)   | 「一緒に食べよう！簡単やわらかごはん教室」<br>～いつもの食事をたべやすく～        | 10:30~12:00 | なでしこの里 リハビリひらつか<br>(東八幡4-19-3) | 12月22日(月) | なでしこの里 リハビリひらつか | 23-7045       |
| 6    | 3月3日(火)   | 認知症予防パート5<br>最新 認知症予防<br>楽しくコグニサイズで「脳活」        | 10:30~12:00 | 中西道場MPC<br>(北金目1-9-17)         | 1月19日(月)  | 中西道場MPC         | 090-2908-7674 |

問合せ先

平塚市福祉部高齢福祉課 高齢福祉担当

電 話：0463-21-9622(直通)

受付時間：平日8:30~17:00