

●3月6日まで三重県まん延防止等重点措置が発令されており、3月7日以降の事業につきましては発令解除を見込み、開催予定とさせていただきます。

3月7日以降、まん延防止等重点措置が延長となった場合、発令期間中の事業は中止となりますのでご了承ください。

詳しくお問い合わせは電話「377-5500」もしくは、朝日町社会福祉協議会ホームページでご確認ください。

classroom for the elderly さわやか学校

【一般介護予防事業】

Dementia Prevention Classroom 認知症予防教室

【認知症総合支援事業】

令和4年3月分

■時間／13:45～15:00

■会場／朝日町保健福祉センター



《ヨガ》

ヨガのポーズや呼吸法によって心身ともにリフレッシュします。代謝や筋肉の衰えにも効果的です。



《認知症予防教室・介護予防ダンス》

音楽に合わせて体を動かすことで、認知症を予防します。楽しく体を動かしながら、間違えたときに「ハッ」とする刺激や笑いを味わってみてください。

《さわやか学校3月分》

3月10日(木) ヨガ

《認知症予防教室3月分》

3月15日(火)

3月23日(水)

■ 送迎ルート 1 ■



■ 送迎ルート 2 ■

13:00～ 宏和産業前

13:03～ ヤマハ音楽教室付近

13:15～ 旧朝日ヶ丘地藏広場付近

13:18～ 朝日ヶ丘公民館

13:00～ JR朝日駅前ロータリー

13:03～ 柿墓地駐車場

13:05～ 八百利支店前

13:15～ 安達酒造付近

13:18～ 山本工務店付近

※60歳以上の方なら、
申込不要でどなたでも
ご参加いただけます。

男性の社会参加と健康づくりを支援する事業

男の運動教室



① 3月15日(火)10:00～

② 3月29日(火)10:00～

会場 朝日町保健福祉センター

対象 町内在住 60歳以上の男性の方

定員 20名程度(申込不要)

持ち物 タオル、水分、マスク

送迎 送迎希望の方は、各開催日前日までに「377-5500」へお電話ください。