

平成30年度

# 介護予防教室のご案内

## もっとはつらつ！もっといきいき！温泉で介護予防！

## ◆ 内容

唐津市内の温泉施設へマイクロバスで送迎を行います。  
 看護師による健康チェック、健康・生活相談、講話などが受けられます。  
 注1. 血圧測定の結果により、入浴をご遠慮いただく場合があります。  
 注2. 温泉施設での飲酒はできません。  
 「りふれ」で開催する場合は、ボールを使った体操など軽運動を行います。

## ◆ 対象者

唐津市内の佐志地区に住所を有する65歳以上の方で、  
 身のまわりのことが自分ででき、介助なしで着替えや入浴ができる方。

## ◆ 負担金

温泉施設での入館・入浴料、昼食代などは自己負担になります。  
 お金の管理はご自身でお願いします。  
 ※ バスの送迎は無料です。



## ◆ 実施日及び行き先

※ 行き先は変更になる場合があります。

実施日	8月27日(月)	9月27日(木)	10月22日(月)	11月27日(火)
行き先	天徳の湯(相知)	佐用姫の湯(巖木)	なののゆ(七山)	りふれ(二太子)

## ◆ バス乗降

場所	浦公民館	唐房 漁村センター	佐志公民館	佐志郵便局
時間	9:30	9:35	9:40	9:45
		スーパーエリカ 佐志店跡	人権ふれあい センター前	佐志駐在所
		9:50	9:55	10:00

## ◆ 実施時間

教室の実施時間は、概ね10:30から14:00までです。  
 ☆ この時間にバスの送迎時間は含まれません。

## ◆ 定員

**20人** ※ 定員を越えた場合は抽選となります。  
 抽選漏れとなった方には、電話でご連絡します。

## ◆ 申込み方法

下記まで**事前に電話または窓口にて**お申し込みください。  
 注1. お申し込みの際、生年月日、要支援・介護認定の有無、既往歴、緊急連絡先、  
 バス乗車場所などをお尋ねします。  
 注2. 場合によっては参加をお断りすることがあります。

☆毎回、必ず申  
 し込みが  
 必要です。

## 【問い合わせ・申込先】

唐津市社会福祉協議会 本所 地域福祉課

〒847-0861 唐津市二太子3丁目155番地4 (高齢者ふれあい会館りふれ内)

電話番号 : 0955-70-2334

受付時間 : 午前8時30分～午後5時まで (土・日・祝日、年末年始を除く)