

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 いつまでも若々しく ＜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 (北金目1-9-17)	9月22日(月)	中西道場MPC	090-2908-7674
2	11月21日(金)	認知症予防パート2 オーラルフレイル改善 口から体を元気に「声磨き」	10:30~12:00	中西道場MPC (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 老化は足から 足つぼマッサージ体操で軽やかに	10:30~12:00	中西道場MPC (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 リンパ体操で＜腸能力＞を高めよう 心も身体も軽やかに	10:30~12:00	中西道場MPC (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」 ～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 (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 最新 認知症予防 楽しくコグニサイズで「脳活」	10:30~12:00	中西道場MPC (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