

令和7年度

J Aいなば 高齢者ふれあいの場

おらっちゃんの教室



健康で生き生きとした生活を送りましょう！
自立支援教室（IADL訓練）を開催致します
たくさんのご参加をお待ちしております



☆ 日 時 ☆ 2月12日（木）午前10時から受付～13時

☆ 場 所 ☆ 東蟹谷公民館

☆ 対象者 ☆ 65才以上の方
（おもに男性中心）

☆ 参加費 ☆ 500円

☆ 定 員 ☆ 10名程度

☆ 持ち物 ☆ エフロン・三角巾

☆ 連絡先 ☆ J Aいなば 南部 支店 TEL 61 - 8900



- ・ 転倒予防体操
- ・ 防災食 ・ 味噌玉づくり
（お湯ポチャレンピ）

ご記入いただいた個人情報は【おらっちゃんの教室】以外の目的では使用致しません。

----- 切 り 取 り 線 -----

★おらっちゃんの教室参加申込書★

住 所 _____
氏 名 _____
生 年 月 日 昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
電 話 番 号 _____

性 別
男 ・ 女

締切日
2月5日（木）