男性のための介護予防講座

令和7年度

プラチナおやじ道場

調理実習や体操、ニュースポーツなどを通じて、男性がこれからも元気でいきいきとした生活を送るための秘訣を学びましょう！！

◇対　象：かほく市在住６５歳～おおよそ８０歳の男性

◇定　員：２０名（先着順）

◇日　時：１０月３１日（金）～２月１３日（金）全6回
１０時～１３時３０分頃
※場所・内容は日程表をご覧下さい

◇持ち物：水分補給用の飲料、タオル、内履きズック、筆記用具
※調理実習時：エプロン、バンダナ、マスク

◇参加費：毎回６００円（食事代等になります）

◇申込方法：かほく市電子申請サービスまたは電話で申し込み

◇申込締切：１０月２４日（金）

※送迎はありませんので、各自で会場までお越しください

＜申込・問い合わせ先＞かほく市長寿介護課
電話：２８３－７１５０　担当：橋岡・林

⇐電子申請
はこちら