糸魚川市

ころばん塾のご案内

対象

糸魚川市内在住の65歳以上の方

内容

運動指導員による転倒予防体操・フレイル予防など健康講座

会場

- 糸魚川保健センター
- 大和川公民館
- 西能生地区公民館
- 青海総合福祉会館ふれあい

各会場とも月3回（10月から2回）開催しています※ 詳しい日時は裏面をご覧ください

持ち物

- 参加費　250円
- 送迎費　250円 ※必要な方のみ
- お茶、水などの飲み物
- お薬手帳
- タオル

参加費、送迎費は1回ごとの料金です

送迎

希望の方には、「ぐりーんバスケット」がご自宅から会場まで送迎します。

※ 1回につき250円の費用がかかります

- マスクの着用をお願いします。
- 送迎を利用する方は事前に体温を計測し、送迎スタッフにお伝えください。
- 体調がすぐれない場合は、お休みくださるようお願いします。

申込み　問合せ

糸魚川市福祉事務所
地域包括ケア係
☎ 552−1511（代）

主催
NPO法人ぐりーんバスケット
糸魚川市福祉事務所

令和5年度

ころばん塾日程表

糸魚川保健センター

時間　午後1時～3時

4月	3(月)	17(月)	24(月)
5月	8(月)	22(月)	29(月)
6月	5(月)	19(月)	26(月)
7月	3(月)	24(月)	31(月)
8月	7(月)	21(月)	28(月)
9月	4(月)	11(月)	25(月)
10月	23(月)	30(月)	
11月	6(月)	20(月)	
12月	11(月)	18(月)	
1月	15(月)	29(月)	
2月	5(月)	26(月)	
3月	11(月)	25(月)	

持ち物

- 参加費　250円
- 送迎費　250円 ※必要な方
- お茶、水などの飲み物
- お薬手帳
- タオル

参加費、送迎費は1回ごとの料金です

連絡先

NPO法人「ぐりーんバスケット」

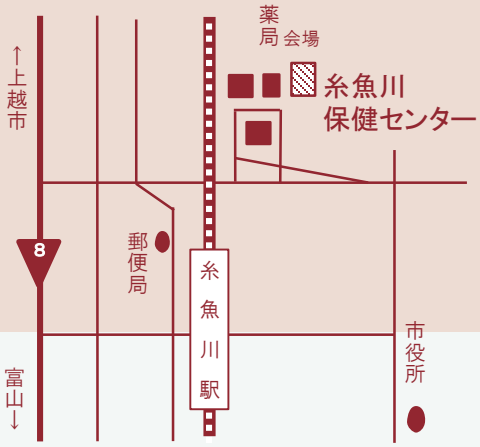
☎ 553−9017

欠席の場合は当日の午前10時までにご連絡ください。

会場

糸魚川保健センター

糸魚川市南寺町1-1-7



令和5年度

ころばん塾日程表

大和川地区公民館

時間　午後1時～3時

4月	4(火)	11(火)	25(火)
5月	2(火)	16(火)	30(火)
6月	6(火)	20(火)	27(火)
7月	4(火)	18(火)	25(火)
8月	8(火)	22(火)	29(火)
9月	5(火)	12(火)	26(火)
10月	10(火)	24(火)	
11月	14(火)	28(火)	
12月	5(火)	19(火)	
1月	16(火)	30(火)	
2月	13(火)	27(火)	
3月	12(火)	26(火)	

持ち物

- 参加費　250円
- 送迎費　250円 ※必要な方
- お茶、水などの飲み物
- お薬手帳
- タオル

参加費、送迎費は1回ごとの料金です

連絡先

NPO法人「ぐりーんバスケット」

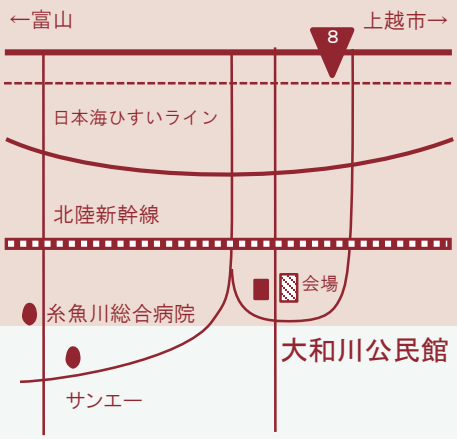
☎ 553－9017

欠席の場合は当日の午前10時までにご連絡ください。

会場

大和川地区公民館

糸魚川市大和川6346-1



令和5年度

ころばん塾日程表

西能生地区公民館

時間　午後1時～3時

4月	5(水)	12(水)	26(水)
5月	10(水)	24(水)	31(水)
6月	7(水)	14(水)	28(水)
7月	12(水)	19(水)	26(水)
8月	9(水)	23(水)	30(水)
9月	6(水)	13(水)	27(水)
10月	11(水)	25(水)	
11月	8(水)	29(水)	
12月	6(水)	20(水)	
1月	10(水)	24(水)	
2月	7(水)	21(水)	
3月	6(水)	27(水)	

持ち物

- 参加費　250円
- 送迎費　250円 ※必要な方
- お茶、水などの飲み物
- お薬手帳
- タオル

参加費、送迎費は1回ごとの料金です

連絡先

NPO法人「ぐりーんバスケット」

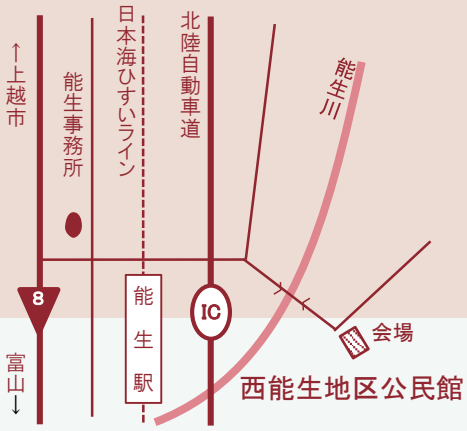
☎ 553－9017

欠席の場合は当日の午前10時までにご連絡ください。

会場

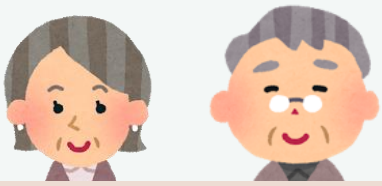
西能生地区公民館

糸魚川市桂490-1



令和5年度

ころばん塾日程表



青海総合福祉会館　ふれあい

時間　午後1時～3時

4月	6(木)	13(木)	27(木)
5月	11(木)	18(木)	25(木)
6月	1(木)	15(木)	29(木)
7月	6(木)	13(木)	27(木)
8月	3(木)	10(木)	24(木)
9月	7(木)	14(木)	21(木)
10月	12(木)	26(木)	
11月	9(木)	30(木)	
12月	7(木)	21(木)	
1月	11(木)	25(木)	
2月	8(木)	22(木)	
3月	7(木)	21(木)	

持ち物

- 参加費　250円
- 送迎費　250円 ※必要な方
- お茶、水などの飲み物
- お薬手帳
- タオル

参加費、送迎費は1回ごとの料金です

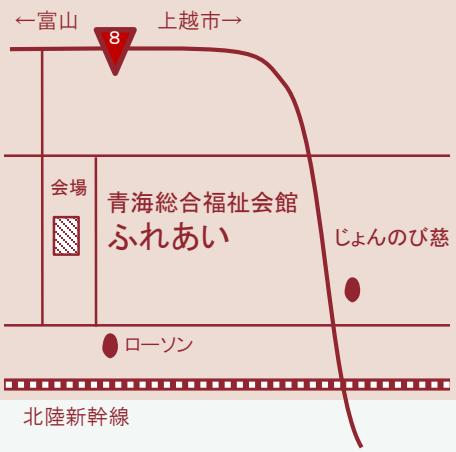
連絡先

NPO法人「ぐりーんバスケット」

☎ 553−9017

欠席の場合は当日の午前10時までにご連絡ください。

会場

青海総合福祉会館　ふれあい

糸魚川市田海605