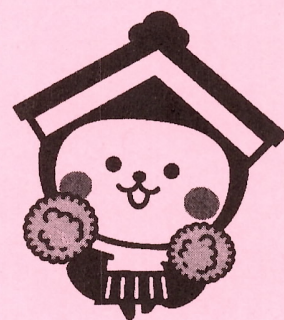


元気ハツラツ！教室

いつまでも元気でいきいきとした生活を送るために、あなたにあった健康法を見つけてみませんか？ぜひご参加ください。

回	日程	内 容	テーマ
1	1月23日（水）	口腔	お口の健康は長寿の秘訣
2	2月 6日（水）	運動	楽しみながらからだを動かそう
3	2月13日（水）	運動	足の筋力アップ体操
4	2月27日（水）	栄養	今日から始める低栄養予防
5	3月 6日（水）	運動	座ってできる腰痛改善体操
6	3月20日（水）	運動	プロが教えるシニアのストレッチ

- < 募 集 > ①65歳以上の方
 ②運動制限のない方
 （介護予防・日常生活支援サービス、介護保険サービスを利用されていない方に限ります）
 ③全回継続して参加できる方
- < 参加費 > 無料
 < 定 員 > 20名（先着順）
 < 会 場 > 老人福祉センター長寿園（健康増進室）
 < 時 間 > 午前10時～11時30分
 < 申込期間 > 1月7日（月）～1月16日（水）
 < 申込方法 > 電話または窓口にてお申し込みください。



栃木市マスコットキャラクターとち介

◇申込み・問い合わせ先◇
 栃木中央地域包括支援センター
 （市役所2階 2A-1 地域包括ケア推進課内）
 TEL:21-2246