

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	6月 5日（水）	運動	足の筋力アップ体操
2	6月19日（水）	栄養	今日から始める低栄養予防
3	7月 3日（水）	口腔	お口の健康は長寿の秘訣
4	7月17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

< 持 ち 物 >

タオル・飲み物・運動靴（室内用）

< 申込期間 >

5月7日（火）～5月21日（火）

< 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