

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	9月 4日（水）	運動	足の筋力アップ体操
2	9月18日（水）	栄養	今日から始める低栄養予防
3	10月 2日（水）	口腔	お口の健康は長寿の秘訣
4	10月16日（水）	運動	プロが教えるシニアのストレッチ

＜ 募 集 ＞ ①65歳以上で、今年度初めて教室に参加する方
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＞ 7月29日（月）～8月19日（月）

＜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