

にしかた 元気あっぷ教室

いつまでも健康でいるために
元気を“あっぷ”しましょう



1 日 程：6回

	真名子夢ホール		西方保健センター		内 容
1	8月20日(火)	運動	9月10日(火)	運動	☆運動☆ 運動指導士による 転倒予防・筋力アップ体操 ☆栄養☆ 管理栄養士が教える 『元気に過ごすための 食生活』
2	9月24日(火)	運動	10月 2日(水)	運動	
3	10月 23日(水)	栄養	11月 5日(火)	運動	
4	11月19日(火)	運動	12月 3日(火)	栄養	
5	12月17日(火)	運動	1月 8日(水)	運動	
6	1月21日(火)	運動	2月 5日(水)	運動	

2 時 間：午後1時30分～3時30分

3 対象者：65歳以上の方 25名

5 持ち物：運動ができる服装、汗拭き用タオル、飲み物 運動靴(真名子のみ)

<申込み・問い合わせ> ※月曜日～金曜日
8:30～17:15

西方総合支所内
西方地域包括支援センター

☎ 92-0032

92-0310