

～ 体も頭も元気にシャンシャン ～

おおひらシャンシャン教室

介護予防に必要な運動や食事、口腔ケアについての教室を4回シリーズで開催いたします。みなさんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう！ぜひご参加ください。お待ちしております！

無料

🐼 日程・内容(持ち物)

	日 程	内 容	持ち物
1	令和元年10月10日(木)	楽しく運動しながら脳を活性化！ イスを使った脳トレ運動	・筆記用具 ・動きやすい服装 ・運動靴 ・飲み物、タオル
2	10月17日(木)	いつでも美味しく食べて、元気に笑おう！ 口腔ケアのお話	・筆記用具 ・手鏡
3	10月24日(木)	今日から始める低栄養予防のお話	・筆記用具 ・電卓
4	10月31日(木)	～膝・腰・肩 痛みなく生活できていますか～ とちぎメディカルセンターしもつが 整形外科 健康講座	・筆記用具 ・動きやすい服装 ・運動靴 ・飲み物、タオル

🐼 時 間: 午前10時～11時30分 (受付: 9時45分～)

🐼 対象者: 大平地域在住の65歳以上 (運動制限のない方) で全日程参加できる方

🐼 会 場: ゆうゆうプラザ 大小会議室

🐼 定 員: 20名 (先着順)

🐼 申込み: 電話にてお申込みください 期間: 9月2日(月)～9月18日(水)

【申込み】 平日: 8時30分～17時15分

大平地域包括支援センター ☎43-9226

