

さわやか健康教室

「運動・栄養・お口の健康」をテーマにした
楽しい教室です。ぜひお気軽にご参加ください。



1 日程・内容：全6回

1	9月25日(水) 運動	4	11月 6日(水) 口腔
2	10月 9日(水) 栄養	5	11月20日(水) 運動
3	10月23日(水) 運動	6	12月 4日(水) 運動

❁運動：脳トシを取り入れた体操など（健康運動指導士の実技等）

❁栄養：高齢期を元気に過ごすための食生活（栄養士の講話）

❁口腔：一生自分のお口から食べるために（歯科衛生士の講話）

2 時間：午後1時30分～3時00分

3 会場：都賀保健センター 大会議室

4 対象者：65歳以上の方 25名

（運動制限のない方で全日程参加できる方）

5 持ち物：運動ができる服装、運動靴（室内用）、汗拭き用タオル、飲み物

＜お申込み・お問い合わせ＞ ※月～金曜日 8:30～17:15

❁ 申込み受付は、8月30日(金)からです。

都賀総合支所内

都賀地域包括支援センター

☎ 28-0772

29-1103