

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 9日(水)	運動	足の筋力アップ体操
2	9月23日(水)	栄養	今日から始める低栄養予防
3	10月14日(水)	口腔	お口の健康は長寿の秘訣
4	10月28日(水)	認知症	認知症の正しい理解

- < 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)・マスク
- < 申込期間 > 8月3日(月)～8月21日(金)
- < 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