

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 | 11月24日(火) 運動 | 4 | 12月 8日(火) 運動 |
| 2 | 11月26日(木) 口腔 | 5 | 12月10日(木) 栄養 |
| 3 | 12月 1日(火) 運動 | 6 | 12月15日(火) 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、10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