

令和3年度 健康寿命 のびのび教室

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	時間	内容	テーマ
1	7月7日(水)	午前10時～ 11時30分	運動	足の筋力アップ体操
2	7月21日(水)		栄養	今日から始める低栄養予防
3	8月4日(水)		口腔	お口の健康は長寿の秘訣
4	8月18日(水)		認知症	認知症の正しい理解

【会場】 キョクトウとちぎ蔵の街楽習館 大交流室
(所在地：栃木市入舟町6番8号 旧栃木第1小学校)

- < 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)
- < 持ち物 > タオル・飲み物・運動靴・マスク
- < 申込期間 > 6月7日(月)～6月25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