

# 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	9月8日(水)	午前10時～ 11時30分	運動	足の筋力アップ体操
2	9月22日(水)		栄養	今日から始める低栄養予防
3	10月6日(水)		口腔	お口の健康は長寿の秘訣
4	10月20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  
(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＞ 8月2日(月)～8月10日(火)  
＜申込方法＞ 電話または窓口にてお申し込みください。

※当日は体温測定をしてきてください。



栃木市マスコットキャラクターとち介

※7月7日から実施している教室と同じ内容です。  
前回申込みできなかった方や興味がある方は、ぜひお申し込みください。

◇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