

にしかた 元気あっぷ教室

いつまでも健康でいるために

“元気あっぷ”しましょう。

★3回参加者にはプレゼントあり！！



1 日程

回	日程	時間	内容	テーマ
1	10月 6日 (水)	午前 10 時～ 11 時 30 分	口腔	お口の健康は長寿の秘訣
2	10月13日 (水)		栄養	認知症とフレイル予防
3	10月20日 (水)		運動	いきいき脳トレ健康体操

2 会場 関東ホーチキにしかた体育館 2階 研修室
(西方総合文化体育館) 西方町本郷1705-1

- < 募集 > ①65歳以上の方
②運動制限のない方
③全回継続して参加できる方

< 参加費 > 無料

< 定員 > 20名

< 持ち物 > タオル・飲み物・運動靴・マスク

< 申込期間 > 9月 1日 (水) ～ (先着順)

< 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。



< 申込み・問合わせ >

西方地域包括支援センター 92-0032

西方総合支所内 (月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15)