

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	10月12日(火) 運動	4	11月24日(水) あったかとしぎ体操の紹介
2	10月26日(火) 口腔	5	12月 7日(火) 栄養
3	11月 9日(火) 運動	6	12月14日(火) 運動

- ❖運動：脳トレを取り入れた体操など（健康運動指導士の実技等）
- ❖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）
- ❖栄養：高齢期を元気に過ごすための食生活（栄養士の講話）
- ❖あったかとしぎ体操：いつでも誰でも簡単にできるおもりを使った体操

2 時間：午後1時30分～3時00分

3 会場：都賀公民館 講堂（1階）

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）、タオル、飲みもの

マスク着用

＜お申込み・お問い合わせ＞ ※月～金曜日 8:30～17:15

❖ 申込み受付は、9月28日(火)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