



# 令和4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。お待ちしております！

回	日程	時間	内容	テーマ
1	7月6日(水)	午前10時～ 11時30分	運動	転ばない！足の筋力アップ体操
2	7月20日(水)		栄養	今日から始める低栄養予防
3	8月3日(水)		口腔	お口の健康は長寿の秘訣
4	8月17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)

< 募集 > ①栃木第1地区～第7地区在住の65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1日(水)～6月7日(火)  
< 申込方法 > 電話または窓口にてお申し込みください。

※9月頃にも同じ内容で開催する予定です。



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