



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	9月 8日(木)	午前10時～ 11時30分	運動	転ばない！足の筋力アップ体操
2	9月22日(木)		栄養	今日から始める低栄養予防
3	10月13日(木)		口腔	お口の健康は長寿の秘訣
4	10月28日(金)		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＞ 8月1日(月)～ 8月8日(月)
＜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

※7月に開催した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