

令和4年度さわやか健康教室

「栄養・運動・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。



無料

1 日程・内容：全4回

1	10月13日(木) 栄養 ✿高齢期を元気に過ごすための食生活(栄養士の講話)
2	10月20日(木) あったかとしぎ体操の紹介 ✿いつでも誰でも簡単にできるおもりを使った体操
3	11月10日(木) 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)
4	11月24日(木) 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)

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27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