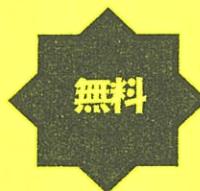


令和4年度さわやか健康教室

「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。



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）あったかとちぎ体操の紹介 ✿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（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・お問合せ＞ ※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