

元気あっぴシニア教室



今よりもっと元気“あっぴ”
するために参加しませんか！

《春コース》 会場：岩舟公民館（2階講義室）

※7月15日（水）のみ会場が『静和地区公民館』になります

日	時	メニュー	内 容
1	5月13日(水)	運 動	～運動教室～ ☆転倒を予防することを目的に運動を行います ①ストレッチ&筋力アップトレーニング！ ②バランス力強化トレーニング！ ③有酸素運動！ ④脳トレゲーム！ ⑤コミュニケーションゲーム！ など
2	5月20日(水)	運 動	
3	5月27日(水)	運 動	
4	6月 3日(水)	お口の健康	
5	6月10日(水)	運 動	
6	6月17日(水)	運 動	～お口の健康教室～ ☆“お口”の健康を守るためのケア方法を学ぶ
7	6月24日(水)	運 動	
8	7月 1日(水)	運 動	～栄養教室・調理実習～ ☆健康維持のために栄養や調理方法について学ぶ
9	7月 8日(水)	運 動	
10	7月15日(水)	栄養・調理実習	

《参加案内》 ※ご不明な点は下記の地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい

- ① 申込期間：4月13日（月）～4月30日（木） ※個人でお申し込み下さい。
- ② 参加対象者：65歳以上の方で運動ができる方
- ③ 募集人数：20人程度
- ④ 持ち物：（運動教室時）⇒ 室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物
（栄養・調理実習時）⇒ エプロン、三角巾 ※頭を覆えるものであれば結構です。
- ⑤ 参加費用：（栄養・調理実習のみ）⇒ 700円程度 ※実費負担。参加人数により変動します。

＜お申し込み・お問い合わせ先＞ ※月曜日～金曜日 8:30～17:15



栃木市岩舟地域包括支援センター ☎ **55-7782**