

いつまでも自分らしく!若々しく!元気に



さわやか健康教室

この教室の対象になる方は65歳以上の方です。
みなさんがお元気にお過ごしいただくために大切な「お口の健康、栄養、運動、認知症予防」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。

内容

- 椅子にかけたままできる簡単な運動
筋力アップ体操、ストレッチ体操、ロコモ予防の運動、脳トレなど
- 骨粗しょう症・低栄養・認知症予防の食生活のポイントなど
- 嚥下性肺炎の予防、お口のケア、健口体操など

会場

都賀保健センター

時間

午後1時30分～3時

日程

1	5月23日(火)	5	7月25日(火)
2	6月6日(火)	6	8月9日(水)
3	6月27日(火)	7	8月29日(火)
4	7月11日(火)		

定員

25名



お申し込み・お問い合わせ先

★申込み受付は、5月9日(火)からです。

都賀地域包括支援センター

電話 28-0772