

令和5年度さわやか健康教室

「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2回 定員 25名

1	11月15日(水) 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）
2	11月29日(水) 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：午前10時00分～11時30分

3 会場：都賀公民館 講堂（1階）

4 対象者：
・ 65歳以上の方（運動制限のない方で両日参加できる方）
・ 高齢者の支援に興味のある方

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

<お申込み・お問い合わせ> ※月～金曜日 8:30～17:15

都賀総合支所内

都賀地域包括支援センター ☎ 29-1104