

# 元気あっぴシニア教室

いつまでも健康でいるために  
月に2回、元気を“あっぴ”しに来ませんか



1 日 程：6回

	日 時	内 容	
1	7月11日(火)	運 動	☆運動☆ 「正しい歩き方で転倒予防講座」
2	7月25日(火)	栄 養	歩き方を見直して、転倒を予防しましょう。 ☆栄養☆
3	8月 8日(火)	運 動	管理栄養士が教える！「元気に過ごすための食生活」 ☆口腔☆
4	8月22日(火)	口 腔	歯科衛生士による口の健康についての話 ☆カラーセミナー☆
5	9月12日(火)	運 動	色彩の7口に学ぶ♪「自分に似合う色さがし」 あなたが知らない自分に似合う色が見つかるかも
6	9月26日(火)	カラーセミナー	※第6回は遊楽々館会議室で行います

デューク更家公式  
インストラクター直伝！！

2 時 間：午前 9 時 30 分～11 時 30 分

3 会 場：岩舟健康福祉センター 遊楽々館 検診室

4 対象者：65 歳以上の方 25 名

5 持ち物：運動ができる服装、運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

6 申込み：6月 5日(月)～ 7月 3日(月)

※定員を超えた場合は、初めての方を優先させていただきます。

<申込み・問い合わせ先>

※月曜日～金曜日 8:30～17:15

岩舟総合支所内

栃木市岩舟地域包括支援センター

☎ 55-7782