

いつまでも健康でいるために…



## 元気あっぴシニア教室



### ●日程



	日 時	内 容	
1	7月12日(木)	運 動	★運動★
2	7月26日(木)	栄 養	『正しい歩き方で転倒予防講座』 歩き方を見直して、転倒を予防しましょう。
3	8月 9日(木)	運 動	★栄養★ 管理栄養士が教える！『元気に過ごすための食生活』
4	8月23日(木)	口 腔	★口腔★ 歯科衛生士による口の健康についての話
5	9月 6日(木)	運 動	★音楽★ 音楽療法士による健康づくり
6	9月20日(木)	音 楽	『音楽で脳の活性化』

デューク更家公式  
インストラクター直伝！！



●時 間：午前9時30分～11時30分

●会 場：岩舟健康福祉センター 遊楽々館 検診室

●対象者：65歳以上の方 25人

●持ち物：運動ができる服装、運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

●申込み：6月4日(月)～7月4日(水)まで



申込み・問合せ先

岩舟地域包括支援センター（岩舟総合支所内）

【電話】55-7782