



令和6年度 健康寿命のびのび教室

いつまでも元気でいきいきとした生活を送るために、健康づくりについて学びませんか？ぜひ、ご参加ください。お待ちしております！

回	日 程	時 間	内 容	テ ー マ
1	7月17日(水)		運動	筋力をアップ！転倒予防
2	7月24日(水)	午前10時～	栄養	食事のバランスをアップ！ 低栄養予防
3	7月31日(水)	11時30分 (受付：9:45～)	口腔	お口の健康をアップ！
4	8月 7日(水)		認知症 予防	認知症を予防しよう！ 脳トレ・レクリエーション

【会 場】 きららの杜とちぎ蔵の街楽習館（栃木市市民交流センター）
大交流室

（所在地：栃木市入舟町6番8号）

＜募 集＞ ①栃木第1地区～第7地区在住の65歳以上の方

②運動制限のない方

（介護予防・日常生活支援サービス、介護保険サービスを利用されない方に限ります）

③全回継続して参加できる方

無料

＜参加費＞ 25名（先着順）

＜定 員＞ タオル・飲み物・運動靴

＜持ち物＞ 6月27日（木）～ 7月3日（水）

＜申込期間＞ 電話または窓口にてお申し込みください。

＜申込方法＞



栃木市コミュニティセンター
とち介

◇申込み・問い合わせ先◇

栃木中央地域包括支援センター

（市役所2階 2A-1 地域包括ケア推進課内）

TEL:21-2245