

元気あっぷしニア教室



今よりもっと元気“あっぷ”
するために参加しませんか！

《秋コース》 会場：静和地区公民館（大会議室）

日	時	メニュー	内 容	
1	9月30日(水)	9:30~11:30	お口の健康	<p>～運動教室～</p> <p>☆転倒を予防することを目的に運動を行います</p> <p>①ストレッチ&筋力アップトレーニング！</p> <p>②バランス力強化トレーニング！</p> <p>③有酸素運動！</p> <p>④脳トレゲーム！</p> <p>⑤コミュニケーションゲーム！ など</p>
2	10月 7日(水)	9:30~11:30	運 動	
3	10月14日(水)	9:30~11:30	運 動	
4	10月21日(水)	9:30~11:30	運 動	
5	10月28日(水)	9:30~11:30	運 動	
6	11月 4日(水)	9:30~11:30	運 動	
7	11月11日(水)	9:30~11:30	運 動	
8	11月18日(水)	9:30~11:30	運 動	<p>～お口の健康教室～</p> <p>☆“お口”の健康を守るためのケア方法を学ぶ</p>
9	11月25日(水)	9:30~11:30	運 動	
10	12月 2日(水)	9:30~11:30	栄養教室	<p>～栄養教室～</p> <p>☆健康維持のために必要な栄養などを学ぶ</p>

《参加案内》 ※ご不明な点は下記の地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい

- ① 申込期間：8月3日(月)～9月10日(金) ※個人でお申し込み下さい。
- ② 参加対象者：65歳以上の方で運動ができる方
- ③ 募集人数：20名
- ④ 持ち物：運動ができる服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物
- ⑤ 参加費用：無 料

＜お申し込み・お問い合わせ先＞ ※月曜日～金曜日 8:30～17:15



栃木市岩舟地域包括支援センター

☎ 55-7782