

さわやか健康教室

「運動・栄養・お口の健康・認知症予防」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7回

1	9月21日（金）運動	5	11月14日（水）運動
2	10月 5日（金）栄養	6	11月30日（金）認知症
3	10月19日（金）運動	7	12月14日（金）運動
4	11月 2日（金）口腔		

❁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）

❁栄養：高齢期を元気に過ごすための食生活（栄養士の講話）

❁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：午後1時30分～3時

3 会 場：都賀保健センター 大会議室

4 対象者：65歳以上の方 25名

（運動制限のない方で全日程参加できる方）

5 持ち物：運動ができる服装、運動靴（室内用）、汗拭き用タオル、飲み物

＜お申込み・お問い合わせ＞ ※月～金曜日 8:30～17:15

❁ 申込み受付は、8月31日（金）からです。

都賀総合支所内

都賀地域包括支援センター