

いつまでも自分らしく！若々しく！元気に



さわやか健康教室

この教室の対象になる方は65歳以上の方です。
みなさんがお元気にお過ごしいただくために大切な「お口の健康、栄養、運動、
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。

内容

《運動》 10年後も20年後も寝たきりにならないために！
また、脳トシを取り入れた体操で脳を活性化！

- 筋力アップやストレッチ体操、ロコモ予防の運動、脳トシなど
(椅子にかけたままできる簡単な運動です)

《栄養》 高齢期を元気に過ごすための食生活

- 骨粗しょう症・低栄養・認知症予防の食生活のポイントなど

《お口の健康》 一生自分の口から食べるために！

- 嚥下性肺炎の予防、お口のケア、健口体操など

会場

都賀保健センター

時間

午後1時30分～3時

月日

1	9月27日(水)	5	11月22日(水)
2	10月11日(水)	6	12月6日(水)
3	10月25日(水)	7	12月20日(水)
4	11月8日(水)		

定員

25名

※H29.5月～8月開催されている教室と同内容
になります。初めての方を優先いたします。



〈申込・お問い合わせ先〉

★申込み受付は、9月6日(水)からです。

都賀地域包括支援センター 電話：28-0772