

無料



さわやか健康教室



いつまでも元気でいきいきと地域で生活するために、日頃の生活習慣を見直し、介護予防に取り組みましょう！

日付	内容	講師
令和8年 2月2日（月）	第1回目 嚥下機能と難聴のお話	言語聴覚士 嶋田 訓章 氏
2月20日（金）	第2回目 介護予防体操・ストレッチ、脳トレ	健康運動指導士 勝 恵美 氏
3月2日（月）	第3回目 低栄養予防のお話	管理栄養士 鈴木 智恵子 氏

◆時 間 10時00分～11時30分



©2014 栃木市とち介

◆対象者 栃木市にお住まいのおおむね65歳以上の方
定員 25名

◆会 場 都賀公民館 多目的室
栃木市都賀町原宿573（都賀総合支所 2階）

◆持ち物 筆記用具、メガネ（必要な方）、飲み物
運動の日は、タオル、動きやすい服装でお越しください

◆参加方法 1月23日（金）までに下記申込先までお申込みください。

申込（問合せ）先：栃木市都賀地域包括支援センター
☎ 0282（29）1104 担当：亀山、永田