

シニアの健康

おこまりごと講座

★健康に関するおこまりごとの

体力や筋力の衰え 加齢性難聴 関節の痛み

について講座を行いますのでぜひご参加ください！お待ちしております！

無料

❖ 日程・内容(持ち物)

	日 程	内 容	持ち物
1	6月2日(火)	○加齢性難聴についての講話と体操 講師:認定言語聴覚士	・筆記用具 ・飲み物
2	6月9日(火)	○関節の痛みについての講話と体操 講師:作業療法士	・筆記用具 ・動きやすい服装 ・飲み物 ・タオル
3	6月16日(火)	○あったかとしぎ体操について 講師:作業療法士	・筆記用具 ・動きやすい服装 ・飲み物 ・タオル

❖ 時 間：午後1時30分～3時00分（受付：1時15分～）

❖ 対象者：大平地域在住の65歳以上（運動制限のない方）で全日程参加できる方

❖ 会 場：ふるさとふれあい館 研修室

❖ 定 員：20名（先着順）

❖ 申込み：電話にてお申込みください 期間：5月8日（金）～5月26日（火）まで

【申込み】平日：午前8時30分～午後5時15分

大平地域包括支援センター ☎43-9226

