



栃木市マスコットキャラクター
とち介

令和 8 年度 健康寿命のびのび教室

いつまでも元気でいきいきとした生活を送るために、健康づくりに
ついて学びませんか？ぜひ、ご参加ください。お待ちしております！

回	日程	時間	内容	テーマ
①	7月30日(木)	午前10時～	栄養	食事のバランスをアップ！ 低栄養予防
	8月6日(木)	11時30分 (受付：9時45分～)	心の健康	心と身体の健康づくり
②	8月19日(水)	午前10時～	栄養	食事のバランスをアップ！ 低栄養予防
	8月26日(水)	11時30分 (受付：9時45分～)	心の健康	心と身体の健康づくり

※①と②は同様の内容です。どちらかへご参加ください。

【会場】①第6地区コミュニティセンター 大会議室

住所：栃木市藁部町2-14-9（長寿園内）

②栃木市嘉右衛門町伝建設地区拠点施設「交流館」

住所：栃木市嘉右衛門町2-11

＜募集＞ ・栃木第1地区～第7地区在住の65歳以上の方
・運動制限のない方

(介護予防・日常生活支援サービス、介護保険サービスを利用されていない方に限ります)

・全回継続して参加できる方

＜参加費＞ 無料

＜定員＞ 25名（先着順）

＜持ち物＞ 飲み物・筆記用具

＜申込期間＞ 5月27日(水)～6月24日(水)

＜申込方法＞ 電話または窓口にてお申し込みください。



栃木市マスコットキャラクター
とち介

◇申込み・問い合わせ先◇

栃木中央地域包括支援センター(市役所 地域包括ケア推進課内)

TEL:21-2245