

無 料

9月25日(金)～申し込み開始



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 11月6日(金)	第1回目 嚥下機能と難聴のお話	言語聴覚士 嶋田 訓章 氏
11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
12月4日(金)	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

◆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 栃木市北部健康福祉センター ゆったり～な
栃木市西方町本城2番地1

◆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

◆申込期間 9月25日（金）～10月23日（金）までに
下記申込み先へお申込みください。



©2014 栃木市とち介

申込み・問い合わせ：栃木市都賀地域包括支援センター
☎ 0282 (29) 1104