



GOGO 健康!

元気づくり教室

【元気にイキイキと年齢を重ねていくための4つのポイント】

- ① 日常の動作を自分でできるための筋力の維持
- ② バランスのよい食事で低栄養予防
- ③ しっかり噛んで飲み込むための歯やお口周りの筋力の維持
- ④ 家族以外の人とつながれる、楽しい交流の場

この4つを一度に学び体験できるおトクな講座♪

5/10(金)	13:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生 (公益財団法人日本スポーツ協会公認エアロビック指導員)
5/17(金)	13:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生
5/24(金)	13:30~14:30 口腔講座	宮前佳子先生 (在宅認定歯科衛生士)
	14:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生
5/30(木) この日のみ 木曜日になります	13:30~14:30 栄養講座	田島三枝子先生 (栄養士グループさくらんぼの会 管理栄養士)
	14:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生

【会場】 新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】 20名(先着順)

【対象】 介護予防に関心のある方

【持ち物】 動きやすい服装・室内履き

水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル

4月15日(月)
9:00~
受付開始!
参加費無料



【申し込み・お問い合わせ先】

新吉田地域ケアプラザ

☎ 045-592-2151

(担当 小川)