

平成31年度 北部地区

在宅福祉委員会主催

介護予防教室 参加者募集!!

「いつまでも健康でいきいきと暮らしたい!」と考えている方にお勧めの講座です。運動やお食事など、ちょっとした工夫で心身の老化を防ぎ、こころもからだも元気に暮らすことができます。

さあ、仲間と一緒に「健康長寿」を目指しましょう!

	日程	内容
第1回	令和元年5月28日(火) 10:00~12:00	栄養編「しっかり食べて楽しく元気」 健康増進課 管理栄養士
第2回	令和元年6月21日(金) 9:30~12:00	運動編「今日から始めるらくらく体操」 健康運動指導士による講義・実践

場所：北部公民館（第3回目の日程・内容については後日お知らせします。）

地区担当保健師も
参加します!!
お待ちしております



<申し込み・問い合わせ>

北部地区社会福祉協議会 事務局

電話 047-442-5142

※申し込みは5月21日(火)までをお願いします。