

平成30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	平成30年5月25日(金) 10:00~12:00	栄養「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	平成30年6月22日(金) 9:30~12:00	運動「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
第3回	平成30年10月19日(金) 10:00~12:00	健康講話「お口の健康と肺炎予防」 健康増進課保健師・歯科衛生士

場所：北部公民館（1回目：学習室① 2、3回目については後日お知らせします。）



<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23日(水)までをお願いします。