

「笑顔で楽しく介護予防」

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを健康寿命といいます。健康寿命を延ばして、いつまでも健康でいきいきとした生活、健康ライフを目指しましょう！



＜全4回コース＞全日参加が望ましいですが、お休みすることもできます

① 10月15日（木）体を動かしてロコモ予防

持ち物：上履き（運動しやすいもの）・飲み物

② 10月29日（木）高齢期の食事（調理実習あり）

※参加費 300円（当日お支払い）【栄区食生活等改善推進員会共催】

持ち物：筆記用具・エフロン・マスク・三角巾・手拭きタオル
・布巾1枚・台布巾1枚・飲み物

③ 11月12日（木）音楽と体を使ってお口の健康

持ち物：飲み物

④ 11月26日（木）笑って楽しく体を動かそう

持ち物：上履き（運動しやすいもの）・飲み物

時間：10:00～11:30※10/29のみ10:00～13:30

場所：さかえすた・本郷台駅前地域ケアプラザ
3F多目的ホール

対象：栄区在住の概ね65歳以上の方・20名

【申込み・問合せ先】

※9/11（金）10時～電話または来館受付

さかえすた 本郷台駅前地域ケアプラザ

TEL：045-392-5157

担当：横江

※申し込みの際にいただいた個人情報には教室の連絡のみに利用いたします

