



毎月続けることでフレイル予防!

健康づくり教室

**運動・栄養・口腔ケア**の3回コースです。

より健康に毎日を送れるように、改めて生活習慣を見直しましょう。

1回でもお申込みいただけます!

開催日	時間	内容	講師
5月30日(金)	9:30 ~ 11:00	運動 	生田目小春氏 運動指導員
6月20日(金)	10:00 ~ 11:00	栄養 	小澤早苗氏 管理栄養士
7月18日(金)	10:00 ~ 11:00	口腔ケア 	安田加代子氏 歯科衛生士

【場 所】お三の宮連合町内会館**【参加費】無料****【定 員】20名(おおむね65歳以上の方) 申込先着順****申込受付開始:4月22日(火)10:00~** 電話または窓口で**☎261-3315****協力:お三の宮連合町内会**

【申込・問合せ先】

浦舟地域ケアプラザ 地域包括支援センター

担当 柏村・加山

※飲み物、ご持参ください。