



毎月続けることでフレイル予防!

健康づくり教室



運動・顔ヨガ・栄養・口腔ケアの4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) | 13:00 ~ 14:30 | 運動 | 生田目小春氏 運動指導員 |
| 6月20日(金) | 13:30 ~ 14:30 | 顔ヨガ | 斉藤友子氏 看護師 |
| 7月18日(金) | 13:30 ~ 14:30 | 栄養 | 小澤早苗氏 管理栄養士 |
| 8月1日(金) | 13:30 ~ 14:30 | 口腔ケア | 安田加代子氏 歯科衛生士 |

【場 所】浦舟地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】無料

【対 象】65歳以上で、初めてケアプラザの講座に参加される方

【定 員】20名 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

【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

☎ 261-3315 担当 柏村・加山

※飲み物、ご持参ください。