



シニア世代の 元気アップセミナー

年齢を重ねてもいきいきと元気で過ごせるように健康づくりに取り組みませんか。気軽にできる運動や、大切な栄養、お口の健康などを学び、無理なくできることから始めてみましょう。ぜひこの機会にお集まりください。

【場所】 さかえすた 多目的ホール 【参加費】 無料

【対象】 65歳以上の栄区民 先着30名 **※4回参加できる方優先**

★持ち物★

- ・運動しやすい靴(うち履き)
- ・飲み物 ・筆記用具



- ※体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- ※キャンセルされる方はご連絡ください。

【開催日】 全4回

- ・5月14日(木) ・5月28日(木)
- ・6月11日(木) ・6月25日(木)

【時間】 10:00～11:30

【内容】 運動・転倒予防・口の健康
・低栄養予防など座学と実践、体験をしていただきます。

5/14、6/25 は体力測定を行います
(握力、片足立ち)

【お問い合わせ・申し込み先】

※4/13(月) 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は教室の連絡のみに利用いたします