

令和元年度 介護予防教室

参加無料

回覧



人生100年時代 今からできることに挑戦!!

健康寿命を延ばすヒントをお伝えします
しっかり食べて体を動かす! 4日間

①11月6日 (水) 10:00~11:30

口腔

講師：庄井歯科 庄井香氏
持ち物：歯ブラシ、手鏡

②11月13日 (水) 10:00~11:30

栄養

講師：管理栄養士 鶴野由香氏
持ち物：筆記用具

③11月20日 (水) 10:00~11:30

栄養

講師：管理栄養士 鶴野由香氏
持ち物：エプロン、三角巾

④11月27日 (水) 10:00~11:30

運動

講師：(有)be awake 久野秀隆氏
持ち物：水分、動きやすい服装

会場：上鶴間公民館

募集人数：20名程度

対象：65歳以上で

4日間参加できる方

男性も大歓迎!!

申込みは
こちら

上鶴間高齢者支援センター
大橋・作田・古荘

☎ 042-767-2731

