

行方市地域包括支援センター だより

『はつらつ教室』参加者募集!

参加してみませんか!?

〈行方市地域包括支援センター〉

～介護予防は本人の積極的な参加が大切です～

はつらつ教室

「いつまでも、自分らしく、いきいきと暮らしたい」これは、皆さん共通の願いではないでしょうか。『はつらつ教室』では、いつまでもいきいきと過ごしていただくために、運動や栄養など健康に関するプログラムをとおして、皆さまの健康づくりをお手伝いさせていただきます。皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。

- ◆対象 麻生地区・玉造地区にお住まいの65歳以上の方で
元気な方～足腰の衰えが少々気になる方まで
※北浦地区はつらつ教室(内宿、繁昌)は終了しました。



- ◆内容 健康運動指導士による転倒予防体操
歯科衛生士による口腔ケア講話・管理栄養士による栄養講話 他

◆実施日/会場

地区	会場	実施日(全12回)	時間
麻生地区	小高地区館	10月・・・2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	9:30
		11月・・・6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)	～
		12月・・・4日(木)、11日(木)、18日(木)	11:30
玉造地区	玉造保健センター	10月・・・2日(木)、9日(木)、14日(火)、23日(木)、30日(木)	13:30
		11月・・・6日(木)、13日(木)、20日(木)、26日(水)	～
		12月・・・4日(木)、11日(木)、18日(木)	15:30

※都合により実施日を変更することもありますのでご了承ください。

- ◆定員 各会場 20名以内
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 下記申込み先へお電話でお申し込みください。
※定員になり次第締切とさせていただきます。(先着20名)

[お申込み先]

行方市地域包括支援センター(玉造保健センター内)

☎ 0299-55-0114