

津市委託事業

# 元気アップ教室

参加費  
無料  
要申し込み

津市におすまいの65歳以上の方で運動の習慣をつけたい、いつまでも元気に過ごしたい方、「元気アップ運動」や「口の体操」を当院職員がいっしょに行います。同時に、予防のための講話や相談に応じます。6回通してご参加ください。

**会場** 藤田保健衛生大学七栗記念病院

**時間** 10:00-11:30 1回目と5回目は12:00まで

	開催日	運動	介護予防ミニ講話	体力測定
1	10月3日(火)	○	口の体操 歯科衛生士	◎
2	11月7日(火)	○	健康に生きる食事 栄養士	
3	12月5日(火)	○	インフルエンザ対策 看護師	
4	1月9日(火)	○	認知症予防 作業療法士	
5	2月6日(火)	○	薬について 薬剤師	◎
6	3月6日(火)	○	座談会「振り返り」	



申し込み 藤田保健衛生大学七栗記念病院  
電話番号 059 ( 252 ) 1555 担当 國分

地域包括ケア推進室 電話 059 ( 229 ) 3294