

幸田で生きいき 幸せ健康教室

いつまでも生きいきと暮らし続けるために
仲間と楽しく健康づくりを目指してみませんか?
初心者の方も大歓迎です!!

参加者
大募集中!!

**【日時】7月3日から9月25日
(8月14日のみ休み)
木曜日 14時30分から15時30分まで**

【会場】坂崎公民館 2階

【対象】町内在住のおおむね65歳以上

【定員】約16名(先着順)申込み必要

***途中参加もOK! お問合せください!**

日付	主な内容	日付	主な内容
7月 3日	体力測定・フレイルとは	8月21日	音楽に合わせて楽しむ
7月10日	栄養とフレイル予防	8月28日	コグニダンス
7月17日	口腔とフレイル予防	9月 4日	上半身を鍛えよう
7月24日	コグニダンス	9月11日	体幹を鍛えよう
7月31日	姿勢を正しく	9月18日	猫背の予防
8月 7日	腰痛の予防	9月25日	体力測定・歩行分析

※主な内容は、都合により変更する場合があります

申込み・問合せ先 北部地域包括支援センター 担当：西山

TEL: 0564-62-5516 FAX: 0564-62-5517

幸田町大字坂崎字道坂27番1 1階