

第2クール幸田で生きいき健康教室

『歩く』を高めよう



いつまでもいきいきと過ごすために
楽しく健康づくりをしてみませんか？
初心者の方も大歓迎です！！

参加者
募集

【日時】 9月15日から 12月15日
(9月22日、11月3日休み)

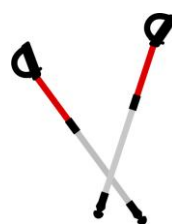
火曜日 10時から11時まで

【会場】 高力老人憩の家 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
初回参加者を優先します

***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
9月15日	体力測定・フレイルとは	11月10日	足を意識した歩行
9月29日	転倒予防とバランス運動	11月17日	ヨガを体験しよう
10月 6日	栄養とフレイル予防	11月24日	リズム体操
10月13日	下半身の強化運動	12月 1日	腰痛予防
10月20日	口腔とフレイル予防	12月 8日	正しい姿勢と歩行
10月27日	リズム体操	12月15日	体力測定とヨガ

※内容は、都合により変更する場合があります。

講師は、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士、
保健師、インストラクター資格者です。



HPも見てね↓



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2 7 番 1 1 階