

参加費無料

シニアのための

選べる

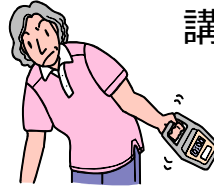
# 元気実践講座

健康維持に役立つ5回の講座です。興味のある回だけの参加もOKですよ!

## 体力測定で 自分を知らう

11月1日(金)

4つの項目を測ったあと、それぞれの能力を高めるトレーニングを行います。



講師：三井つた恵さん  
(健康運動指導士)

※上履き、飲み物持参

## みんなで歌って こころ元気に

11月8日(金)

みんなで歌えば気持ちも晴れやか。気分転換のつもりで、お気軽にどうぞ。



講師：  
大淵日奈さん  
(音楽療法士)

## 今日から役立つ 栄養の話

11月15日(金)

毎日の食事に気をつけて健康な生活を続けるための、今すぐ実践できるお話です。

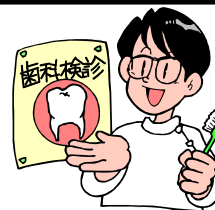


講師：  
玉井たか子さん  
(栄養士)

## 見落とさないで お口の健康

11月22日(金)

食べる、話す、笑う。全てに必要な口の健康を保つ方法をお伝えします。



講師：  
中川律子さん  
(歯科衛生士)

## 学んで防ごう 認知症

11月29日(金)

認知症を防ぐ鍵は、毎日の生活の仕方にあります。その方法をお話しします。



講師：  
国井実さん  
(介護予防主任  
運動指導員)

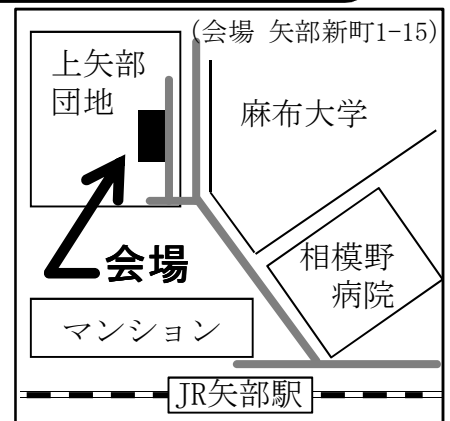
要件…65歳以上の方

時間…毎回、10時00分から11時30分まで開催

場所…県営上矢部団地第一集会所(右図)

締切…各開催日の1週間前

定員…各25名程度。申込多数の場合は初参加の方優先



お申し込み・お問い合わせ先

# 大野北地域包括支援センター TEL 768-2195