

シニアの元気アップ講座

人生100年時代の到来。
これからの人生を、わくわく楽しく過ごすために元気な身体・心づくりから始めましょう！



趣味を続けたい



友人との交流を楽しみたい



畑仕事を続けたい

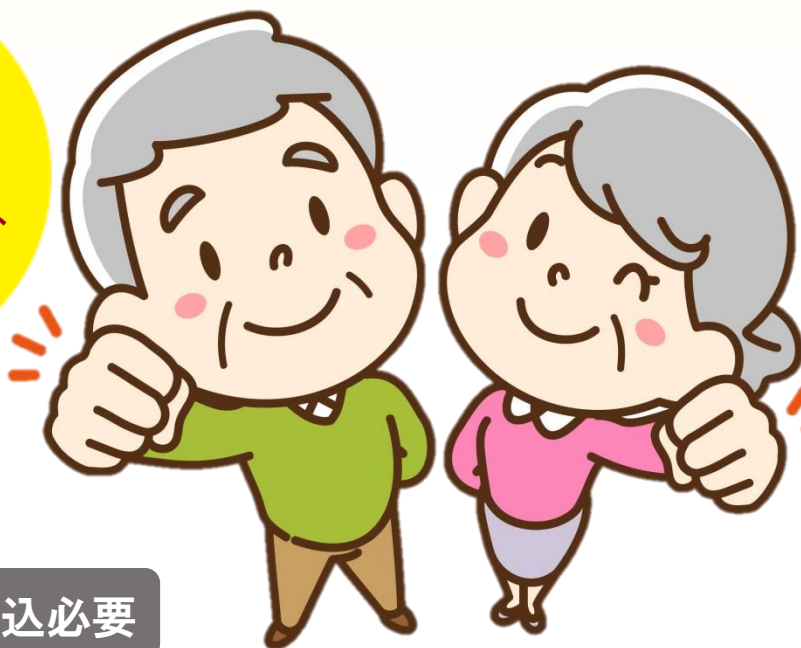


旅行に行きたい

対象

市内在住の概ね
65歳以上で
2日間とも参加でき、
過去1年間
受講歴がない方

2日間
1コース



経験豊かな講師陣
リハビリ職
管理栄養士
歯科衛生士
から学ぶ

参加料無料・申込必要

- ▶ いつまでも住み慣れた我が家で、自分らしく暮らしたい
- ▶ 年齢を重ねても、元気でいるための秘訣を知りたい

専門職から、食事・運動・認知症予防・お口の健康維持などについて学びます！

1日目	2日目
介護予防の基礎知識 講師:保健師	介護予防における運動の効果 講師:リハビリ職
若さを保つためのお口の健康 講師:歯科衛生士	健康長寿はバランスのよい食事から 講師:管理栄養士

日程・会場・申込先は裏面をご覧ください