

自分らしく過ごすために！

全2回コース

今からはじめる健康講座

- 参加費：無料
- 場 所：釜利谷地域ケアプラザ
多目的ホール
- 対 象：概ね 65 歳以上の方
- 定 員：各回 25 名程度
(定員になり次第締切)



1 日 目 令和3年10月7日(木) 10:00~11:30

「貯筋運動 ～無理のない筋トレ椅子に座って出来る体操～」

講師： ソーシャルフィットネス協会 マスターコーチ 酒井 尚美 先生

🌸持ち物🌸 タオル、飲み物、運動靴（室内履き） ※動きやすい服装

2 日 目 令和3年10月12日(火)

① 13:30~14:30

「栄養について ～バランスの良い食事・フレイル予防～」

講師： 管理栄養士 黒田 節代先生



～10分休憩～

② 14:40~16:00

「口腔について ～歯と認知機能の関係～」

講師： カナリア歯科クリニック 院長・歯学博士 川原 綾夏 先生



※マスク着用・検温の上、お越してください。
※駐車場はありませんので、ご了承ください。

お申し込み・お問い合わせは・・・
釜利谷地域ケアプラザ地域包括支援センター
電話：045-788-2901