

# 元気はつらつ教室

ご案内

金

光会場

金光公民館

鴨

方会場

浅口市健康福祉センター

7月 7日(火)

7月15日(水)

7月21日(火)

7月28日(火)

8月 4日(火)

13時30分～15時

各会場

先着30名

締め切り

6月19日(金)

7月 1日(水)

7月 8日(水)

7月14日(火)

7月22日(水)

7月29日(水)

10時～11時30分

※申し込みをされた方には、詳しい案内等をお送りします

対象

65歳から  
75歳まで

内容

介護予防の講話  
(栄養・歯科口腔・認知症)

運動体験、体力測定など

参加費  
無料

自分自身の健康の維持増進、いきがいを見つけることは介護予防の第一歩です。また、安心・安全な暮らしや地域は、お互いの健康寿命にも大きく影響しています。教室では、介護予防に必要な知識と方法を身につけることができます。

