

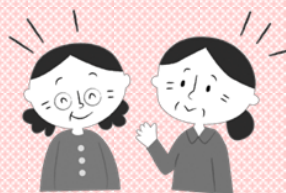
令和3年度・さわやか教室日程表

いちようプラザ 幸町 3-43	はなももプラザ 横山町 1-2-20	ユ-センター総和 上辺見 2369	三和農村環境 改善センター 東山田 1808-12	《内容》 いきいきと生活するための介護予防の ポイントを、さまざまなテーマで学び、 受講者同士が楽しく交流できる教室です！
【火曜日】	【木曜日】	【水曜日】	【金曜日】	
10月19日	10月21日	10月20日	10月22日	活力アップで健康長寿（フレイル予防）
11月16日	11月25日	11月24日	11月26日	元気な体をつくるための食事のポイント
12月14日	12月16日	12月22日	12月24日	転倒予防のための筋力アップ体操
令和4年 1月18日	令和4年 1月27日	令和4年 1月19日	令和4年 1月28日	お口のケアでいきいき笑顔に！
2月15日	2月24日	2月16日	2月25日	脳トレで楽しく若返り！

※全会場とも「午前コース」になります。

※日程・内容等は都合により変更になる場合があります。

- ◆対象：65歳以上の市民
- ◆回数：5回（10月～2月の間、月1回）
- ◆定員：各15名 ※多数抽選
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：飲み物、筆記用具、マスク、（運動の時はタオル）
- ◆申込締切：令和3年9月17日（金）（9月号広報掲載）



◆時間

午前10時～午前11時15分

（受付9時45分～）



《問い合わせ・申し込み》

健康づくり課（福祉の森会館内）
成人保健係 TEL 48-6883