

いきいき教室

住み慣れた地域で安心して暮すために、

健康づくりに取り組みませんか



回	日時	内容	講師
1	5月28日(日)	①地域の高齢者の健康について ②健康体操	①市役所地域保健課 保健師 ②中京大学元教員 小山哲央氏
2	6月17日(土)	①健康づくりの食生活の知恵 ②健康体操	①管理栄養士 ②中京大学元教員 小山哲央氏
3	7月30日(日)	①薬剤師による薬の話 ②音楽健康法	①薬剤師 上池俊一郎氏 ②音楽療法士 小森伸子氏
4	9月2日(土)	①地域の包括支援センターについて ②コグニサイズ(認知症予防の体操)	①地域包括支援センター 茜邸 ②健康づくりリーダー

時間：10時～12時 *各回とも

受付：9時30分～ *希望者は血压測定できます

場所：藤岡南交流館 多目的ホール

対象者：藤岡南地区の住民 50人

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物、運動しやすい服装と靴、筆記用具

申込み：4月28日(金) 10時～(窓口優先・電話も可)

藤岡南交流館 ☎ 75-1707 藤岡南交流館ホームページ
QRコード⇒

