



堅粕健康づくり教室



体を動かして、いつまでも若々しくいきいきと

日時	内容
4月6日(水) 13:30~15:30	体力測定 ○握力, 開眼片足立ち測定 ○健康相談, 運動
6月1日(水) 13:30~15:30	ころばん体操 ○健康相談 ○ころばない話, 運動
8月3日(水) 13:30~15:30	お口の健康の話 ○健康相談 ○歯科衛生士によるお口の健康の話・運動
10月5日(水) 13:30~15:30	体にいい食生活の話 ○健康相談 ○管理栄養士による食事の話・運動
12月7日(水) 13:30~15:30	認知症予防の話 ○健康相談 ○開眼片足立ち測定 ○認知症予防の話・頭の体操・運動
2月1日(水) 13:30~15:30	医療講演会 「心の健康について」 講師：香椎原病院院長 寺田憲司医師

場所

堅粕公民館

軽い運動をしますので、動きやすい服装、水分（お茶や水）、タオルなどお持ち下さい。

【お問合せ】

堅粕公民館



473-6010



FAX 473-6140