

フレイル予防教室

『運動』『栄養』『社会参加』が
大事なのはわかるけど
ひとりではなかなか続かないのが健康づくり
だれかと一緒なら
支え合いながらできるかも・・・
なが〜く
続ける

無理なく

楽しく

会場
碧南南部市民プラザ
1階 会議室

定員
20名程度
お申込みください

1回だけの
参加でも
OK!

10月15日(木) 10:00~11:30

「フレイル予防とは」とコグニサイズ
講師:碧南南部地域包括支援センター職員

プラス
フレイル評価

10月22日(木) 13:30~15:00

身体を動かして健康づくり
講師:デイサービス春日 藤本氏

プラス
結果説明

11月19日(木) 10:00~11:00

予防のための食生活のポイント
講師:碧南市健康課 栄養士

教室終了後
希望者健康相談できます

11月25日(水) 10:00~11:00

聞こえの勉強会
講師:愛生館 言語聴覚士

教室終了後
希望者健康相談できます

12月 3日(木) 10:00~11:00

健口体操で健康寿命を伸ばそう
講師:碧南市健康課 歯科衛生士

教室終了後
希望者健康相談できます

12月 10日(木) 10:00~11:30

「音を楽しむ」と茶話会(会費200円)
講師:碧南南部地域包括支援センター職員
会場:碧南南部市民プラザ 1階 和室

教室に参加した感想を
教えてください

【お申込み・お問い合わせ先】

碧南南部地域包括支援センター

TEL:0566-46-5282

担当:石川・嵯峨

