

健康寿命向上セミナー

～わしでもできる うちでもできる～

介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。
この教室では、歳を重ねてもいつまでも元気で暮らし続けるための方法を3つの教室から学ぶことができます。
これからもずっと元気に過ごすためのちょっとしたコツをみなさんで学んでみませんか。

「栄養改善」教室 [低栄養・減塩・骨にいい食事]

「年寄りだからあまり食べなくていい」、「塩気のないものは欲しくない」と思われていませんか？

毎日食べる食事だからこそ、身体にいい事、学びませんか？

日時：平成30年6月25日(月) 13時30分～15時30分

会場：森二組集会所



「認知症予防」教室

物忘れが気になる人も、今から予防したい人も
認知症予防のために、ぜひ参加してください。

日時：平成30年7月18日(水) 10時00分～12時00分

会場：受原集会所



「運動機能向上」教室

自宅でもできる体操をみんなで習い、楽しい時間を過ごしましょう。

日時：平成30年7月31日(火) 14時00分～16時00分

会場：田黒集会所



※庄原市に在住の65歳以上の方を対象としていますが、興味のある方はどなたでもご参加ください。

※認知症予防教室、栄養改善教室では、軽い運動(シルバーリハビリ体操)があります。

※3つの教室すべてに参加することも可能です。

●お申し込み先

八幡自治振興センター (電話:4-0205)

●お問い合わせ先

庄原市社会福祉協議会 東城地域センター
(電話:2-0488)

健康寿命向上セミナー

～わしでもできる うちでもできる～

介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。
今年度は、「健康寿命向上セミナー」ということで3つのテーマで
「元気で過ごすためのコツ」をお伝えします。
第1回目は、栄養改善教室です。
健康寿命向上のため、この機会に一緒に学んでみませんか？
皆さんの参加をお待ちしています。



「栄養改善」教室

「年寄りだからあまり食べなくていい」、「肉は食べにくいから欲しくない」と思われていませんか？毎日食べる食事だからこそ、身体にいいこと、学びませんか。簡単にできるレシピの紹介と試食をします。

日時 平成30年6月25日(月)
13時30分～15時30分

場所 森二組集会所

講師 原 明美 さん (管理栄養士)

※庄原市に在住の65歳以上の方を対象としていますが、興味のある方はどなたでもご参加ください。

※シルバーリハビリ体操も行いますので、動きやすい服装でお越しください。

- 申込締切 6月18日(月)
- お申し込み先 八幡自治振興センター (電話:4-0205)
- お問い合わせ先 庄原市社会福祉協議会 東城地域センター (電話:2-0488)