

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 令和元年6月18日(火)
13時30分～15時30分
- 場 所 森6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。

●お申し込み

八幡自治振興センター

●申込み締切り

6月11日(火)

電話 (08477)4-0205

※裏面へつづく

☆☆☆ 今後の予定 ☆☆☆

～元気にくらし続けるために～

わしでもできる！うちでもできる！こと、学んでみませんか？

「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。

※口腔機能向上教室も行います。

令和元年7月8日（月） 10時00分～12時00分

会場：保田集会所



「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。

※シルバーリハビリ体操も行います。

令和元年8月29日（木） 13時30分～15時30分

会場：菅集会所



●申し込み先●

八幡自治振興センター

電話 08477-4-0205

●お問い合わせ●

庄原市社会福祉協議会

東城地域センター

電話 08477-2-0488

