

2024年 健康講座のご案内 参加無料

講座/講師	開催日時	定員	申込
栄養講座 講師:長谷川渚氏 管理栄養士 (赤尾内科クリニック) 	5月14日(火)「血糖値」 5月21日(火)「コレステロール」 5月28日(火)「中性脂肪」 時間:11時~12時 持ち物:スリッパ 	20名	4/1~
若々しさを保つ 運動講座 講師:小出依子氏 	5月24日(金) 胸・背中~ストレッチ 5月31日(金) 骨盤エクササイズ 6月7日(金) ストレッチ(応用編) 時間:10時~11時 持ち物:バスタオル又はマット・ 室内履き	15名	4/1~
認知症予防講座 ~口腔編~ 講師:武井徹氏(武井歯科医院) 	6月21日(金) 14時~15時 「認知症予防に役立つ口腔ケア」 持ち物:スリッパ	20名	4/1~
ボイストレーニング & かめ亀手ぬぐいサイズ 講師:安彦栄子氏 持ち物:タオル・室内履き 時間:10時~11時30分 	夏 6月5日(水) 6月12日(水)	15名	5/1~
	秋 10月2日(水) 10月9日(水)	15名	8/1~
	冬 1月8日(水) 1月15日(水)	15名	11/1~

元気づくり
ステーション
参加者大歓迎!

◎ノルディックウォーキング

活動日:毎月第1火曜日 10時~
 場所:三ツ沢公園入口
 (バス停側)
 費用:なし

◎散歩の会

活動日:毎月第4水曜日 午前中で終了
 費用:200円
 保険料:1200円(年間)

申し込み・お問合せ

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター
 お電話またはFAX、窓口にて

☎045-577-8210

FAX: 045-317-3171