



「中部地区・はつらつ健康塾！」

開催のご案内

おおむね 65 歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識 を学んでいただく「中部地区・はつらつ健康塾！」を開催しています。参加費は無料、申込みもいりません。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

平成31年度 開催日

★ 時間は1時間半程度です。

(講師の都合により内容等変更になる場合もあります。)

	5月	6月	7月	9月	11月	12月	2月	3月
日時	14日 (火) 13:30～	4日 (火) 13:30～	2日 (火) 13:30～	3日 (火) 13:30～	12日 (火) 13:30～	3日 (火) 13:30～	4日 (火) 13:30～	3日 (火) 13:30～
場所	総合会館 4階	ユートピア	総合会館 4階	サテライト みなと	総合会館 4階	ユートピア	サテライト みなと	総合会館 4階
内容	転倒予防	認知症予防	転倒予防	口腔機能の 維持・向上	転倒予防	認知症予防	高齢期の 栄養	体力測定

※ 暴風雨・地震等で警報が発令された場合は、中止となります。当日開催の有無に関しては、下記までお問い合わせください。

＜お問い合わせ先＞ **みなと在宅介護支援センター** 電話 059-357-2110

ユートピア在宅介護支援センター 電話 059-355-2573

協力：ヘルスリーダー