

60歳からの

健康づくり講座

こんな方におすすめです！

- 働き続けるための体力をつけたい方
- 栄養もお口の健康についても知りたい方
- 人生100年時代に備えたい方
- 人生を充実させたい方

対象

田原市内在住・在勤・在学の方。
60代に限らず、どなたでもどうぞ！

参加者
募集中

日程

	日にち	時間	内容
第1回	7月 10日(水)	13:30~15:00	レッツ！健康づくり体操
第2回	7月 18日(木)	13:30~15:00	健康づくりはお口から
第3回	7月 24日(水)	13:30~14:30	健康的な食生活と栄養について
第4回	7月 31日(水)	13:30~15:30	エンディングノートの活用について
第5回	8月 7日(水)	13:30~15:30	シニアのための介護予防入門
第6回	8月 21日(水)	13:30~15:30	地域に生かすレクリエーション
第7回	8月 28日(水)	14:00~16:00	家庭でできる脳生き生きトレーニング

※開催日時については、変更になる可能性があります。

会場

田原福祉センター 3階大会議室

定員

30人(先着順)

参加費

無料



〆切

6月28日(金)

Web 申込はこちら

お申込み
お問合せ

田原市役所高齢福祉課

☎ 0531-23-3217

