

お喜楽☆おたっしや塾

みなさんが住み慣れた地域で、いつまでも元気で暮らせるために、体力測定や筋力アップの運動、お口の体操、高齢期に必要な栄養のお話など介護予防のプログラムを行っています。

たくさんのお申し込みをお待ちしています！！



日にち 10月9日から2月12日の毎週水曜日(全15回)

時間 10:00~12:00 対象 65歳以上の方

場所 節婦老人憩いの家

10月2日(水)までにお申し込みください。

お申し込み

保健福祉課介護予防係（47-2113）

担当：柳澤・仙波



【お喜楽☆おたっしや塾 日程表】

日程	内容	日程	内容
10月9日	体力測定 他	12月11日	栄養に関する講話 他
10月16日	えん下体操・運動の実践	12月18日	えん下体操・運動の実践
10月23日	えん下体操・運動の実践・栄養講座	12月25日	えん下体操・運動の実践・栄養講座
10月30日	えん下体操・運動の実践	1月22日	お口の健康に関する講話 他
11月6日	いきいき大学との合同学習会	1月29日	えん下体操・運動の実践・栄養講座
11月13日	えん下体操・運動の実践・栄養講座	2月5日	体力測定 他
11月20日	えん下体操・運動の実践	2月12日	えん下体操・運動の実践
11月27日	えん下体操・運動の実践	※毎回参加できない方でも申し込みは可能です。	