



開催日：**6月～9月の毎週水曜日**（全15回開催）
※詳しい日程は裏面をご覧ください。

時 間：**午前10時～12時**（受付：**9時30分～**）

第1回目：令和7年6月4日（水）

会 場：**シ・コード館（研修室1）**

対 象：**町内に住む65歳以上の方**

持ち物：**筆記用具・飲み物・動きやすい服装**

参加費：**無 料**

申込み：**保健福祉課介護予防係 西尾・柳澤 まで**
（TEL：47-2113）

6月2日（月）までにお申し込みください。

「にいかっぷ健康
ポイントカード」対象
事業です♪



にいかっぷ健康ポイントカードのお問い合わせはこちら！！

⇒新冠町役場 保健福祉課 3番窓口 健康推進係 47-2113 まで

	日 程	内 容
1	6月4日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
2	6月11日(水)	運動講座・えん下体操
3	6月18日(水)	運動講座・えん下体操
4	6月25日(水)	運動講座・えん下体操
5	7月2日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講話
6	7月9日(水)	運動講座・えん下体操
7	7月16日(水)	いきいき大学との合同学習会（脳の健康セミナー）
8	7月23日(水)	運動講座・えん下体操
9	7月30日(水)	管理栄養士による栄養講座
10	8月6日(水)	運動講座・えん下体操
11	8月20日(水)	運動講座・えん下体操
12	8月27日(水)	歯科衛生士によるお口の健康講座
13	9月3日(水)	運動講座・えん下体操
14	9月10日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
15	9月17日(水)	運動講座・えん下体操・まとめ

タブレットを貸出しています（65歳以上の方対象）

タブレットで、自宅で好きな時に動画を見ながら運動やお口の体操ができます。
（ご自宅までお届けし、使用方法についてご説明いたします。）

※貸出数に限りがあります。インターネットにはつながっていません。

興味のある方は介護予防係までお問い合わせください。