



運動機能の向上
口腔機能の向上
栄養改善の取り組み
外出のきっかけに
お役立てください！

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6年6月5日（水）

会場：**新冠町保健センター（診療所横）**

7月24日以降はし・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・タオル**

参加費：**無料**

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

6月3日（月）までにお申し込みください。

「にいかっぶ健康
ポイントカード」対象
事業です♪



にいかっぶ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

令和6年度 お喜楽☆おたっしゅ塾（保健センター）予定表

	日 程	内 容
1	6月5日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
2	6月12日(水)	いきいき大学との合同学習会
3	6月19日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
4	6月26日(水)	運動講座・えん下体操
5	7月3日(水)	運動講座・えん下体操
6	7月10日(水)	運動講座・えん下体操
7	7月17日(水)	管理栄養士による栄養講座・レクレーション
8	7月24日(水)	運動講座・えん下体操
9	7月31日(水)	運動講座・えん下体操
10	8月7日(水)	歯科衛生士によるお口の健康について
11	8月21日(水)	運動講座・えん下体操
12	8月28日(水)	運動講座・栄養講座
13	9月4日(水)	運動講座・えん下体操
14	9月11日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
15	9月18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。