



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：**10月～2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10月23日（水）

会場：**節婦老人憩いの家**

対象：**町内に住む65歳以上の方**

持ち物：**筆記用具・飲み物**

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）

10月21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	10月23日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
2	10月30日(水)	運動講座・えん下体操
3	11月6日(水)	運動講座・えん下体操
4	11月13日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講話
5	11月20日(水)	いきいき大学との合同学習会
6	11月27日(水)	運動講座・えん下体操
7	12月4日(水)	運動講座・えん下体操
8	12月11日(水)	管理栄養士による栄養改善プログラム
9	12月18日(水)	運動講座・えん下体操
10	12月25日(水)	歯科衛生士によるお口の健康について
11	1月8日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講話
12	1月15日(水)	運動講座・えん下体操
13	1月22日(水)	レクリエーション・えん下体操
14	1月29日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
15	2月5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。