

いきいき教室

予約制

中保健所では、いつまでも元気な身体を維持するために、介護予防教室を4日間コースで年3回開催します。ぜひ一度ご参加下さい。

- 対象者 : 中区在住で65歳以上の方（簡単な運動ができる方）
- 実施時間 : 午後1時30分～3時30分
(受付：午後1時～1時20分)
- 実施場所 : 中保健所 健診フロアー（中区役所3F）
- 定員 : 各コース15名程度（無料）

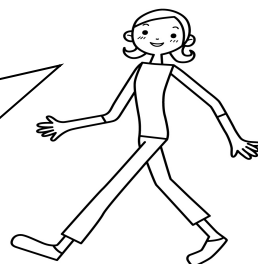
当教室に未受講の方を優先で受付いたします。



	実施内容	Aコース	Bコース	Cコース
1日目	☆ 認知症予防について 医師のお話 ☆ お口を元気にするために① 歯科衛生士のお話	6月14日 (水)	9月13日 (水)	H30年 1月24日(水)
2日目	☆ 運動・ウォーキング 運動実技 ☆ バランスの良い食事について 管理栄養士のお話	6月28日 (水)	9月27日 (水)	H30年 2月7日(水)
3日目	☆ お口を元気にするために② 歯科衛生士のお話 ☆ 楽しくおいしく食べるために 管理栄養士のお話 ☆ 介護予防事業の紹介 中区内のサロン等紹介	7月12日 (水)	10月11日 (水)	H30年 2月14日(水)
4日目	☆ 運動・ウォーキング 運動実技 ☆ 中区内ウォーキング自主 グループの紹介	7月26日 (水)	10月25日 (水)	H30年 2月28日(水)

※ 毎回、交流会を行います。

上記の日程 A・B・Cから1コースを選び、事前にお申し込みいただきご参加ください。お申し込みいただいた方には、1週間前までに詳しい案内をお送りします



電話等で予約して下さい。

【お問い合わせ・申し込み先】 名古屋市中保健所 保健予防課
健康づくり担当 電話 265-2262