

目指せ元気に100歳★ みんな楽しく参加しよう!

諸輪の健康たまり場

参加無料
&
申込不要

諸輪地区の方、お待たせいたしました!
このたび、いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、
みんなが楽しく通える「健康たまり場」を開催します♪

- 対象者** 65歳以上の町民ならどなたでも
- 場 所** 諸輪公民館 新館ホール
- 時 間** 午後1時30分から午後3時まで
- 内 容** 健康や介護予防に関するミニ講話
椅子に座ったままできる簡単な体操
シニアヨガ、回想法、体力測定など



	日にち	講座の内容 ※毎回体操はあります。
1	1月18日(木)	いつまでも地域で元気に過ごす秘訣★
2	2月1日(木)	65歳を過ぎたらフレイル予防! フレイルってなあに?
3	2月15日(木)	ロコモティブシンドロームとサルコペニアについて
4	2月29日(木)	自分の体力を知ろう! 体力測定
5	3月7日(木)	お口の健康のお話~オーラルフレイルとは~
6	3月21日(木)	地域の支え合いについて考える
7	4月4日(木)	シニア世代に必要な食事について
8	4月18日(木)	認知症予防について&歌を歌いながら体操しよう
9	5月16日(木)	昔懐かしいことを思い出そう~回想法~
10	5月30日(木)	どんな教室や活動に参加したい?(グループワーク)
11	6月6日(木)	シニアヨガで自分の身体を向き合おう!
12	6月20日(木)	まとめ~今後の活動について~

【問合せ】 東郷町 高齢者支援課0561-56-0753 (直通)