



# GOGO 健康！

## 元気づくり教室

### 【元気にイキイキと年齢を重ねていくための4つのポイント】

- ① 日常の動作を自分でできるための筋力の維持
- ② バランスのよい食事で低栄養予防
- ③ しっかり噛んで飲み込むための歯やお口周りの筋力の維持
- ④ 家族以外の人とつながれる、楽しい交流の場

この4つを一度に学び体験できるおトクな講座♪

6/20(金)	13:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生 (公益財団法人日本スポーツ協会公認エアロビック指導員)
6/27(金)	13:30~14:30 栄養講座	田島三枝子先生 (栄養士グループさくらんぼの会 管理栄養士)
	14:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生
7/4(金)	13:30~14:30 口腔講座	宮前佳子先生 (在宅認定歯科衛生士)
	14:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生
7/11(金)	13:30~15:30 体操講座	松本しのぶ先生

【会場】 新吉田地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】 20名(先着順)

【対象】 介護予防に関心のある方

【持ち物】 動きやすい服装・室内履き

水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル

**5月15日(木)**  
**9:00~**  
**受付開始!**  
**参加費無料**



【申し込み・お問い合わせ先】

新吉田地域ケアプラザ  
☎ 045-592-2151  
(担当 宮田・河内)