

高齢者なんでも相談室 流山市東部地域包括支援センター主催

みんな楽しく

介護予防教室

今年度は「しっかり食べて元気に暮らす」をテーマに場所や内容を変えて年2回開催します。

1回目は「食べること」、2回目は「体を動かすこと」について学びます。皆様のご参加をお待ちしています!! (1回だけの参加も可能です)

1回目 「お口の健康維持」と「栄養の摂り方」

流山市役所高齢者支援課 歯科衛生士 渡辺 亜紀 様

東葛北部第

様子様

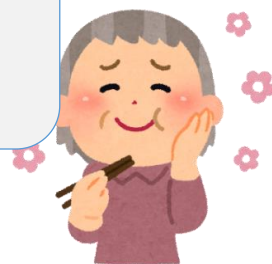
終了しています

開催日:6月2

場所:野々下

時間:14:30~16:30(受付14:10~)

持ち物:タオル、飲み物、筆記用具



2回目 「筋力維持の為に、今から取り入れられること」

ナーシングプラザ流山 リハビリテーション科 齊藤 嘉紀 様

開催日:10月16日(水)

場所:東部公民館 大会議室

時間:14:00~16:00(受付13:30~)

持ち物:フェイスタオル(運動に使います)、飲み物、筆記用具
動きやすい服装でお越しください。

受付中!



参加申込:東部高齢者なんでも相談室(直接ご連絡ください)

電話番号:04-7148-5665 FAX番号:04-7141-2280

※各回定員(25名)になり次第、締切となります。

(市内在住の65歳以上の方が対象となります)

