

# みんなと元気で

## いこまい講座



いつまでも元気で自分らしく暮らせたら  
素敵ですよね？  
この講座で、運動・栄養・お口の健康など  
健康を保つポイントを楽しく身につけ、  
「介護予防」をはじめてみませんか？

\*日 程  
\*場 所 } 裏面参照  
\*内 容 }

\*時 間：午後 1 時 1 5 分～午後 3 時 3 0 分頃

\*対象者：区内にお住まいの 65 歳以上の方  
4 日間とも参加可能な方

\*参加費：無料

\*参加方法：予約制（各コース 20 名）  
申込期間内に（裏面参照）下記担当までお申し込みください。  
（申込者多数の場合は昨年度受講されていない方を優先）

\*注意事項：  
・運動ができる服装でお越し下さい。（1 日目、4 日目）  
・お茶など水分補給ができるものをお持ち下さい。  
・3 日目は手ふき・エプロン・髪を覆うもの（大判のハンカチ等）  
をご準備下さい。  
・2 日目と 3 日目は試食がありますので、入れ歯を使用  
されている方は、お持ち下さい。



お申し込み

港保健所 保健予防課  
健康づくり担当

☎651-6537

## 日程・内容

## H29年度 男性コース新設



みんなと元気で  
いこまい講座

各コース4日間（1年に1つのコースのみ参加可能です）

	場 所	港 保 健 所			南陽分室
		1 コース	2 コース 【男性のみ】	3 コース	分室コース
1 日 目	・認知症を知ろう～忘れん脳づくり～ ・らくらく体操で貯筋をはじめましょう	4月20日（木）	10月11日（水）	平成30年 2月9日（金）	6月16日（金）
2 日 目	・歌ってお口の機能を鍛えましょう 【1・3・分室コース】 ・ゲームでお口の機能を鍛えましょう【2コース】 ・高齢者の食生活のポイント【試食あり】	4月28日（金）	10月27日（金）	平成30年 2月16日（金）	6月29日（木）
3 日 目	・お口の体操で誤嚥性肺炎を予防しましょう ・みんなで楽しく作りましょう【調理実習】	5月23日（火）	11月1日（水）	平成30年 2月27日（火）	7月19日（水）
4 日 目	・貯筋を増やして“健康長寿”に【体操】 ・交流会	5月31日（水）	11月30日（木）	平成30年 3月5日（月）	8月4日（金）
<b>申 込 期 間</b>		3/23（木）～ 4/6（木）	9/13（水）～ 9/27（水）	平成30年1/12（金） ～1/26（金）	5/19（金）～ 6/2（金）



- ・時間は午後1時15分から、講座終了は午後3時30分頃です。
- ・運動ができる服装でお越し下さい。（1日目、4日目）
- ・お茶など水分補給ができるものをお持ち下さい。
- ・2日目、3日目は試食があるので、入れ歯を使用されている方は お持ち下さい。
- ・3日目は調理実習があるので、手ふき・エプロン・髪を覆うもの（大判のハンカチ等）をお持ち下さい。

＜お申し込み＞

港保健所 保健予防課 健康づくり担当  
☎651-6537