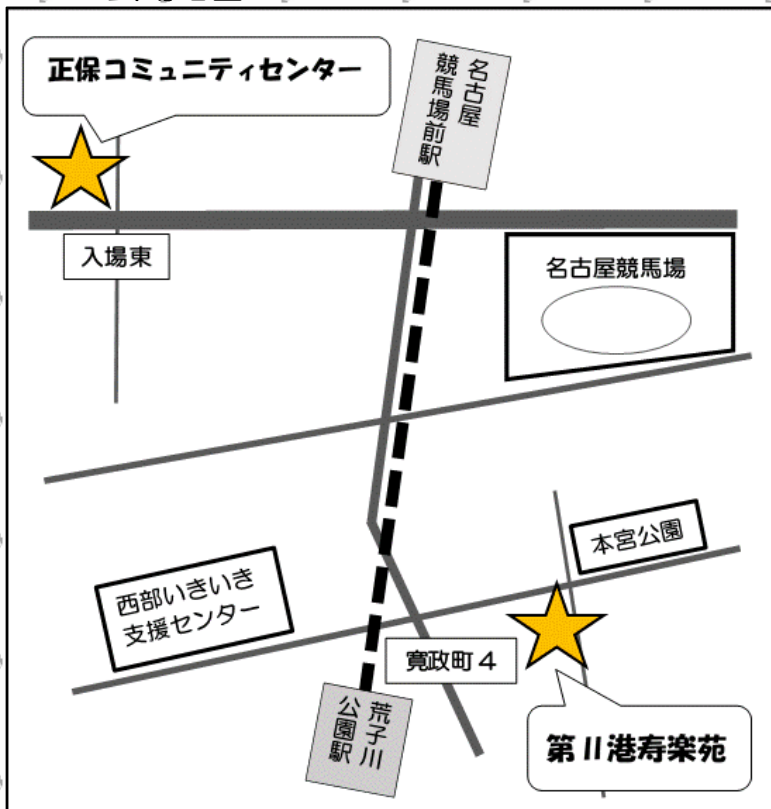


みんなと元気で いこまい講座

いつまでも元気で自分らしく暮らしたら素敵ですよね？
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 } 裏面参照
- *内 容 }
- *会 場：正保コミュニティセンター、第Ⅱ港寿楽苑
- *時 間：午後2時～午後3時30分頃
- *対象者：区内にお住まいの65歳以上の方
- *参加費：無料・当日先着50名（予約不要）

会場地図



- ★正保コミュニティセンター
 - 【あおなみ線】
 - 「名古屋競馬場前駅」下車 徒歩10分
 - 【市バス】
 - 「入場」下車 徒歩3分
- ★第Ⅱ港寿楽苑
 - 【あおなみ線】
 - 「荒子川公園駅」下車 徒歩10分
 - 【市バス】
 - 「本宮公園」下車 徒歩すぐ



日程・内容

2019年度



みんなと元気で
いこまい講座

場 所	正保コミュニティセンター	第Ⅱ港寿楽苑 地域交流スペース	正保コミュニティセンター	
◆認知症を知ろう（講話） ◆“貯筋”を増やす楽しい体操	6月7日（金）	9月11日（水）	10月28日（月）	保健師 体育指導員
◆歯とお口の健康（講話） ◆歌ってお口の機能を鍛え ましょう♪	6月28日（金）	9月26日（木）	11月18日（月）	歯科衛生士 音楽療法士
◆高齢者の食生活（試食） ◆レクリエーション	7月19日（金）	10月8日（火）	12月18日（水）	管理栄養士 レクワーカー
◆高齢者の健康づくり（講話） ◆“貯筋”を増やして健康長寿に！	8月2日（金）	11月8日（金）	2020年 1月29日（水）	講師（大学の専門家） 体育指導員



- ・講座開始は午後2時から、終了は午後3時30分頃です。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・お茶など水分補給ができるものをお持ちください。
- ・7/19、10/8、12/18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ください。

＜お問い合わせ＞港保健センター 保健予防課

☎651-6537

FAX651-5144