

わくわく健康アップ講座

こんなふうに思っていないですか？

- ✓ まだまだ健康だから…
- ✓ 今のところ、問題なく生活できてるし…
- ✓ 年をとれば、外出がおっくうだったり、忘れっぽくなるのは当たり前

先着順！！

体力も脳力も、鍛えれば鍛えるほど若返ります！！！！

65歳からの健康づくりが、
元気で楽しみをもった活動的な暮らしへの第一歩

教室では、**体力測定**や**口腔・認知機能チェック**を通して、ご自身の「今」を知ることができます。

また、**レクリエーション体操**や**頭の体操**、**健口体操**、**栄養講話**など、楽しみながらご参加いただけるプログラムをご用意しています。

参加費

無料



※詳細については、裏面をご覧ください。

❀ ❀ ❀ ❀ 日程等 ❀ ❀ ❀ ❀

	コース ① (各回木曜)	コース ② (各回火曜)
第1回	9月12日	10月 1日
第2回	9月26日	10月15日
第3回	10月10日	11月 5日
第4回	10月24日	11月19日
第5回	11月14日	12月 3日
第6回	11月28日	12月17日
会場	保健センター	
費用	無料	
時間	午前10:00~11:45	
定員	15名	
対象年齢	おおむね75歳以上	65歳~おおむね74歳
申し込み 開始日	7月8日(月)	8月 9日(金)

❀ わくわく健康アップ講座に関するお願い ❀

- 要支援・要介護認定を受けていない方を対象としている教室です。
- 申込み多数の場合は、新規申込の方、6回全て参加できる方を優先します。
- 参加申し込みをされた方には、後日教室案内を郵送します。



申し込み方法：**広報7、8月号**をご覧ください。

(コース①は7月号、コース②は8月号に掲載予定)



申し込み・問い合わせ：知多市健康推進課（保健センター）

知多市新知字永井2番地の1 0562-54-1300