

動く・知る・元気になる、楽しい健康時間

元気チェック&アツプ講座



対象者

- ①名取市在住の65歳以上の人
または、介護予防に興味のある40歳以上の人
- ②3日間の講座に参加可能な人



開催日程

各回定員15人(定員になり募集を終了させていただきます。)

	会場	日程 ※全て10時から12時	締切
A	名取が丘公民館ホール	6月8日(月)、15日(月)、22日(月)	6/5
B	下増田公民館研修室	8月3日(月)、10日(月)、17日(月)	7/24
C	増田西公民館研修室	8月18日(火)、25日(火)、9月1日(火)	8/7
D	高館一区集会所	10月6日(火)、13日(火)、20日(火)	9/25

服装・持ち物

動きやすい服装
上履き
飲み物、筆記用具

内容

1回目 体力測定
2回目 栄養・歯科講話・健康講話
3回目 フォローアツプ



名取市 カーナくん

お申込み

名取市健康福祉部 介護長寿課 長寿健康係022-724-7111