

住み慣れた地域で元気に過ごすための介護予防教室

はっらっ元気教室

要申込

参加
無料

自分の歯で
おいしく
食べたいな



いつまでも元気に
過ごしたい！



	日時	場所	内容
1	6月17日（月） 13：30～14：30	羽島市 保健センター	講義（フレイルについて） 転倒予防体操 体力測定
2	6月26日（水） 10：30～12：30		歯科健診 聞き取り調査
3	7月3日（水） 13：30～14：30		講義（お口の健康について） 健口体操
4	7月10日（水） 13：30～14：30		転倒予防体操
5	7月18日（木） 13：30～14：30		講義（食事について）
6	7月24日（水） 13：30～14：30		歯科医師による講義
7	7月31日（水） 13：30～14：30		転倒予防体操



持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給できる飲み物、健幸ポイントカード

【対象者】65歳以上で、全7回参加できる方（定員：15名）

【申込方法】6月3日（月）までに高齢福祉課へお申し込みください。

☎ お問い合わせ ・ 申し込み先

羽島市役所高齢福祉課（羽島市竹鼻町55番地）

058-392-1111（内線2556）