

はつらつ健康セミナー

食べることやコミュニケーションに関わる
重大な役割を果たすお口の機能や口腔ケア
を学び、顔や口の体操等を行います

フレイル予防や認知症予防のための脳トレと運動
(コグニラダーを使ったコグニサイズ)を健康マイ
スターと一緒に楽しく行います



- 日程 : 令和4年2月15日、22日(火曜日・全2回)
- 時間 : 午前10時～午前11時
- 場所 : 総合福祉センター 大ホール
- 対象 : 市内在住の60歳以上の者または障がい者
- 定員 : 20人 ※定員を超えた場合は抽選
- 内容 : ①「高齢者のための脳トレとコグニサイズ」
②「楽しく鍛えるお口の体操と口腔ケア」
講師 市健康増進課保健師・健康マイスター、歯科衛生士
- 受講料 : 無料
- 持ち物 : 水分補給用飲み物、タオル、運動しやすい服装
*運動中もマスク着用
- 申込み : 1/21(金)<必着>まで に往復はがきに
講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、障がいの有無を
記入してお申込みください。

総合福祉センター

〒486-0857 春日井市浅山町1丁目2番61号

電話 : 0568-84-3611 Fax : 0568-84-3933

