

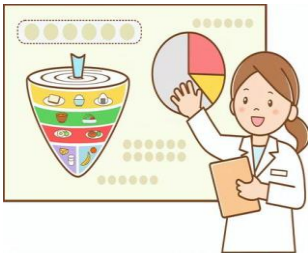
第1回はつらつ健康セミナー

- ★ 日程 : 6月17日・24日(金曜日・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シニア向けエクササイズ

～講師 株式会社モア・フーズ～

筋力・バランス能力の維持向上で転倒予防、介護予防を目指します。

リラックス目的に全身をゆったり動かす、椅子に座って行うエクササイズ等



②講義:高齢者のための低栄養を予防する食事

～講師 市健康増進課栄養士～

「高齢になったら粗食で良い。」と思いませんか。体の機能を維持するために必要な栄養量は、年をとってもそれほど変わりません。シニア時代の食事について学びます。

- ★ 受講料 : 無料
- ★ 持ち物 : 筆記用具、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 : 5/20(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