

総合介護予防教室事業 2月の教室紹介 料理教室



料理教室で栄養バランスを考えた食事について楽しく学びませんか？

問い合わせ・申し込み 社会福祉協議会 ☎02275

食事は、楽しみの一つですが、「食事作りが面倒になった」「たくさん食べられなくなった」と思うことはありませんか。こうしたことが続くと、一般的に低栄養になりやすいと言われていています。低栄養になると、要介護状態になりやすくなります。

そうならないためにも、日頃から栄養バランスを考えた食事を摂るようにしましょう。

とき 2月25日(木) 10時～13時30分

ところ サントピア大竹

対象 市内在住の方（おおむね60歳以上）

定員 20人

参加料 500円

持参品 エプロン、三角巾

申し込み 2月18日(木)までに社会福祉協議会へ。

2月の運動教室（サントピア大竹）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 ゆる体操 13時30分～15時	6
7	8	9 3B体操 13時30分～14時30分	10	11	12 ゆる体操 13時30分～15時	13
14	15 転倒予防体操 10時30分～11時30分	16 楽しくシナプソロジー (脳トレ) 13時30分～14時30分	17	18 悩み別教室 (膝) 13時30分～14時30分	19 ゆる体操 13時30分～15時	20
21	22	23	24	25	26 ゆる体操 13時30分～15時	27
28	29					

持参品

○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○ゆる体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル

元気はじらじ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎02153

「リフレッシュしたいけど機会がない」、「運動不足を解消したいけど運動する場所がない」そんなあなたのための運動教室を行っています。

とき

毎週水曜日（祝日を除く）

14時～15時30分

ところ

サントピア大竹

対象

市内在住の方（おおむね60歳以上）

持参品

タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

※ 教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

