

総合介護予防教室事業 12月の教室紹介 料理教室



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：社会健康課 ☎②153

食事は、楽しみの一つですが、皆さんには「食事作りが面倒になった」、「たくさん食べられなくなった」とい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ます。低栄養になれば、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 12月10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 12月3日(木)までに社会福祉協議会（☎②2275）へ。


12月の運動教室

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	5
6	7	8 3B体操 総合市民会館 13時30分～14時30分	9	10	11 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	12
13	14 転倒予防体操 玖波公民館 10時30分～11時30分	15 楽しくシナプソロジー (脳トレ) サントピア大竹 13時30分～14時30分	16	17 悩み別教室 (肩まわり) サントピア大竹 13時30分～14時30分	18 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会（☎②2275）



元気はしろ教室

問い合わせ
社会健康課 ☎②153

「リフレッシュしたいけど運動する機会がない」、「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、12月30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。