

総合介護予防教室事業

3月の教室紹介～料理教室～



問い合わせ 社会健康課 ☎2153

大竹市健康増進キャラクター ソウのしんちゃん

食事は、楽しみの一つですが、食事作りが面倒になったり、たくさん食べられなくなっていないですか。

このような状況が続くと、一般的に低栄養になりやすいと言われており、低栄養になれば、要介護状態になりやすくなります。

そのような状態にならないためにも、日頃からの栄養バランスを考えた食事を摂るようにしましょう。

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。

と き 3月19日(木) 10時～13時30分
と ころ 玖波公民館
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
持参物 エプロン・三角巾
申し込み 3月12日(木)までに社会福祉協議会(☎2275)へ。

3月の運動教室

申し込み・問い合わせ:社会福祉協議会(☎2275)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 3B体操※1 サントピア大竹 13時30分～15時	3	4	5	6 ゆる体操※3 サントピア大竹 13時30分～15時	7
8	9 3B体操※1 サントピア大竹 13時30分～15時	10	11 ノルディック・ウオーキング教室※1 サントピア大竹 13時30分～15時	12	13 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	14
15	16 転倒予防教室 サントピア大竹 10時～11時30分	17 脳トレ・筋トレ教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	18	19 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	20 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	21
22	23 転倒予防教室 サントピア大竹 10時～11時30分	24	25	26 ウオーキング教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	27 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	28
29	30	31				

※ 持参物:タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル(ゆる体操・悩み別)、リュックおよび帽子(ウオーキング、ノルディック・ウオーキング)など。

※1 3B体操、ノルディック・ウオーキングは予約が必要です。

※2 今月の悩み別教室は、腰まわりです。

※3 講師が指導する日です。(講師の都合により、13日から6日に変更しています。)

※ 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。

持参物
タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

対 象
市内在住の方(おおむね60歳以上)

と ころ
総合市民会館

と き
毎週水曜日
14時～15時30分

元気はつらつ教室

「運動している人も、運動していない人も」
 運動している人も、
 運動していない人も」

問い合わせ
社会健康課 ☎2153