

総合介護予防教室事業 7月の教室紹介～料理教室～

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎2275



食事は楽しみのひとつですが、「食事作りが面倒になった。」「たくさん食べられなくなった」などの悩みはありませんか？

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

7月14日(休)

10時～13時

と ころ 栗谷支所

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

7月7日(休)までに社会福祉協議会へ。

7月の運動教室

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 健康体操 小方公民館 13時30分～14時30分	5 元気にロコモ予防 サントピア大竹 13時30分～14時30分	6	7	8 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～14時30分	9
10	11	12 楽しくシニアソロジー (脳トレ) サントピア大竹 13時30分～14時30分	13	14 コンディショニング (悩み別) 膝 サントピア大竹 13時30分～14時30分	15	16
17	18	19	20	21	22 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～14時30分	23
24/31	25	26	27	28	29	30

持参品 ○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○健康体操、元気にロコモ予防、ゆる体操、コンディショニング：敷マットまたはバスタオル

元気はつらつ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎2153

「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、運動しやすい服装、運動靴、飲み物

※ 予約は必要ありません。

当日教室までお越しください。

