

総合介護予防教室事業

2月の運動教室

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会（☎⑤2275）

日	月	火	水	木	金	土
1	2 3B体操※1 総合市民会館 13時30分～15時	3	4	5	6 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	7
8	9 3B体操※1 総合市民会館 13時30分～15時	10	11	12	13 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	14
15	16 転倒予防体操 小方公民館 10時～11時30分	17 脳トレ・筋トレ教室 小方公民館 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 転倒予防体操 小方公民館 10時～11時30分	24	25	26 ウォーキング教室 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
						

※ 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（ウォーキング）など。

※1 3B体操は予約が必要です。

※2 今月の悩み別教室は、肩まわりです。

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～

問い合わせ 社会健康課 ☎⑤2153

「リフレッシュしたい」「運動不足を解消したい」
など、あなたの体力にあわせた運動を行います。

と き 毎週水曜日 14時～15時30分
と ころ 総合市民会館
対 象 市内在住の方（おおむね60歳以上）
持参物
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。

高齢期の低栄養予防教室

問い合わせ 社会健康課 ☎⑤2140

年齢を重ねるにしたがって、食事の量が減ったり、偏った食事が続いて、体に必要な栄養素が不足する「低栄養状態」になることがあります。

こうした低栄養状態を予防するための食生活について学び、簡単に栄養たっぷりのメニューを作ってみませんか。

と き 2月27日（金）10時～14時
と ころ 総合市民会館
対 象 40歳代から70歳代の市内に在住または勤務の方
講 師 市食生活改善推進員 市管理栄養士
定 員 20人程度（申込順）
参加料 1人300円（調理実習材料費）
持参物 エプロン、三角巾、布巾
申し込み

2月13日（金）までに電話で社会健康課へ。

