



健康増進キャラクター ソウのしんちゃん

# 総合介護予防教室事業

## 12月の教室紹介～料理教室～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

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、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 12月18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
- 持参物 エプロン・三角巾
- 申し込み 12月11日(木)までに社会福祉協議会(☎2275)へ。

## 12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
	<b>1</b> 3B体操※1 サントピア大竹 13時30分～15時	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b> 3B体操※1 サントピア大竹 13時30分～15時	<b>9</b>	<b>10</b> 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	<b>11</b>	<b>12</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b> 転倒予防体操 玖波公民館 10時～11時30分	<b>16</b> 脳トレ・筋トレ教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	<b>17</b>	<b>18</b> 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分～14時30分	<b>19</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 転倒予防体操 玖波公民館 10時～11時30分	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> ウオーキング教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			

※ 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)、リュックと帽子(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。



※ 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  
※ 12月31日(水)はお休みです。

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♪

「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っています。

問い合わせ  
社会健康課 ☎2153