



# なつみ介護予防教室

高齢期を元気に過ごすための体操や食生活、口腔衛生などのポイントを講義と実技を交え楽しく学びます。いつまでも元気に健康にすごせるよう、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。



## ◇開催プログラム[全4回]◇

	日付	時間	開催内容
1	6月10日(水)	10:00~11:30	転倒防止とフレイル(虚弱化)を遠ざける
2	6月17日(水)		認知機能の低下を予防する
3	6月24日(水)		口腔機能と栄養改善する
4	7月1日(水)		転倒を防止するために

### 【お知らせ】台風接近による中止に伴う日程変更について

当初、6月3日(水)より第1回目の開始予定でしたが、台風により中止となり、日程を繰り下げて上記のとおり開催となりました。



- 対象 船橋市在住の65歳以上の方
- 会場 夏見公民館 2階 講堂
- 講師 株式会社 第一興商
- 持物 筆記用具・飲み物・汗ふきタオル

※飲み物は各自で必ずご準備をお願いいたします。

(公民館に自販機はありますが売切れの際はご了承ください)

- 参加費 無料
- 申込み 5月12日(火)午前9時より  
夏見公民館にて、お電話・窓口で受付け
- 募集 先着 20名



★お申込み・お問い合わせ 夏見公民館 ☎ 047-423-5119  
 ★事業に関するお問い合わせ 健康づくり課 ☎ 047-409-3817