



運動機能の向上
口腔機能の向上
栄養改善の取り組み
外出のきっかけに
お役立てください！

開催日：10月～2月の期間の毎週水曜日

(全15回開催)

※詳しい日程は裏面をご覧ください。

第1回目：令和5年10月25日（水）
午前10時～12時

会場：節婦老人憩いの家

対象：町内に住む65歳以上の方

持ち物：筆記用具・飲み物・タオル

参加費：**無料**

申込み：保健福祉課介護予防係 柳澤・西尾 まで
(TEL：47-2113)

10月23日(月)までにお申し込みください。

「にいかっぷ健康
ポイントカード」対象
事業です♪



にいかっぷ健康ポイントカードのお問い合わせはこちら！！

⇒新冠町役場 保健福祉課 3番窓口 健康推進係 **47-2113**まで

	日 程	内 容
1	10月25日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
2	11月1日(水)	運動講座・えん下体操
3	11月8日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
4	11月15日(水)	運動講座・えん下体操
5	11月22日(水)	いきいき大学との合同学習会
6	11月29日(水)	運動講座・えん下体操
7	12月6日(水)	運動講座・えん下体操
8	12月13日(水)	管理栄養士による栄養講座・レクレーション
9	12月20日(水)	運動講座・えん下体操
10	1月10日(水)	歯科衛生士によるお口の健康について
11	1月17日(水)	運動講座・えん下体操
12	1月24日(水)	運動講座・えん下体操
13	1月31日(水)	運動講座・えん下体操
14	2月7日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
15	2月14日(水)	運動講座・えん下体操・まとめ

ご参加お待ちしております！

