



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：**6月～9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6月7日（水）
午前10時～12時

会場：**新冠町保健センター（診療所横）**

※昨年度と会場が変わります。

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)

6月5日（月）までにお申し込みください。

「にいかっぶ健康
ポイントカード」対象
事業です♪



にいかっぶ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

令和5年度 お喜楽☆おたっしゃ塾（保健センター）予定表

	日 程	内 容
1	6月7日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
2	6月14日(水)	運動講座・えん下体操
3	6月21日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
4	6月28日(水)	運動講座・えん下体操
5	7月5日(水)	運動講座・えん下体操
6	7月12日(水)	運動講座・えん下体操
7	7月19日(水)	管理栄養士による栄養講座・レクレーション
8	7月26日(水)	運動講座・えん下体操
9	8月9日(水)	運動講座・えん下体操
10	8月23日(水)	運動講座・えん下体操
11	8月30日(水)	歯科衛生士によるお口の健康について
12	8月下旬	いきいき大学との合同学習会
13	9月6日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
14	9月13日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
15	9月20日(水)	運動講座・えん下体操・まとめ

タブレットを貸出しています（65歳以上の方対象）

タブレットで、自宅で好きな時に動画を見ながら運動やお口の体操ができます。（ご自宅までお届けし、使用方法についてご説明いたします。）

※貸出数に限りがあります。インターネットにはつながっていません。

興味のある方は介護予防係までお問い合わせください。