



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。

時 間：**午前10時～12時**（受付：**9時30分～**）

第1回目：令和7年10月22日（水）

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

参加費：**無 料**

申込み：保健福祉課介護予防係 西尾・柳澤 まで
（TEL：47-2113）

10月20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22日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
2	10月29日(水)	運動講座・えん下体操
3	11月 5日(水)	運動講座・えん下体操
4	11月12日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講話
5	11月19日(水)	運動講座・えん下体操
6	11月26日(水)	いきいき大学との合同学習会
7	12月 3日(水)	運動講座・えん下体操
8	12月10日(水)	歯科衛生士によるお口の健康講座
9	12月17日(水)	管理栄養士による栄養講座
10	12月24日(水)	運動講座・えん下体操
11	1月 7日(水)	えん下体操・レクリエーション
12	1月14日(水)	運動講座・えん下体操
13	1月21日(水)	運動講座・えん下体操
14	1月28日(水)	体力測定・軽運動・えん下体操
15	2月 4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。