

のぼそう!
健康寿命

お喜楽☆おたっしや塾

お喜楽☆おたっしや塾は、「介護が必要とならないための生活習慣」や「高齢期の健康づくり」について、体を動かしたり、講話をとおして学ぶ教室です。

運動の他、お口の健康づくり・介護予防のための食事習慣など…いつまでも「おたっしや」でいるために役立つ情報をみなさんへお伝えします。

ぜひご参加ください！

おたっしや塾 開講式 6月7日（金）

時間；午前10時から14時30分まで

（受付；9時30分～） ※開講式のみ昼食あり。

2回目以降は毎週水曜日の午前中となります。

詳しい日程はうら面をご確認ください。

場所；新冠町保健センター（国保診療所となり）

対象となる方；町内に住む65歳以上の方

お申し込み

保健福祉課介護予防係（柳澤・仙波）

電話；47-2113

事業風景

予定人数に達した時点で締め切ります。



お喜楽☆おたっしや塾 日程表

日 程	内 容
6月7日(金)	介護予防講演会（国保診療所医師の講演） お喜楽☆おたっしや塾 開講式（体力測定体験会）
6月12日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操 
6月19日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操 栄養ワンポイント講座
6月26日(水)	いきいき大学との合同学習会（場所；レ・コード館）
7月 3日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操
7月10日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操 
7月17日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操
7月24日(水)	口腔機能向上プログラム
7月31日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操
8月 7日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操 栄養ワンポイント講座
8月21日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操 
8月28日(水)	栄養改善プログラム・布やひもを使った手芸制作
9月 4日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操
9月11日(水)	体力測定・口腔機能測定（第1回目の結果と比較） えん下体操・栄養ワンポイント講座
9月18日(水)	運動器の機能向上プログラム・えん下体操・閉講式

※日程・内容は変更になる場合もございます。その際は事前にお知らせいたします。
毎回の参加が難しい方でもお申し込みが可能です。（運動による効果を得るには毎回の参加をおすすめしています）