

おきらく おたっしゃ塾

塾

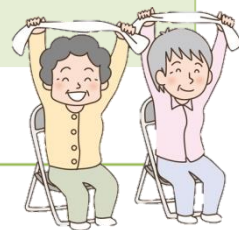
※ 「にいかっぴ健康ポイントカード」対象事業



「お喜楽★おたっしゃ塾」は、新冠に暮らす高齢者の皆さまの健康づくりを支援する介護予防教室です。運動やお口の健康のこと、栄養に関する講話など、高齢期に知っておきたい健康維持に役立つ内容が盛り沢山の内容となっています。

いつまでも元気な自分であるために、今からできる介護予防に取り組みましょう！

開催日	時間
6月～9月の毎週水曜日	午前10時～12時
対象	会場
町内に住む <u>65歳以上の方</u>	し・コード館（研修室1）
持ち物	参加費
筆記用具・飲み物・動きやすい服装	無料



6月3日（水）よりスタート！！！！

申込み

☎ 47-2113

保健福祉課 介護予防係
高岸・柳澤 まで

6月1日（月）までにお申し込みください

～ 令和8年度 お喜楽☆おたっしゅ塾 スケジュール表 ～

	日 程	内 容
1	6月3日(水)	体力測定・えん下体操・軽運動
2	6月10日(水)	体力測定・えん下体操・軽運動
3	6月17日(水)	運動講座・えん下体操
4	6月24日(水)	運動講座・えん下体操
5	7月1日(水)	運動講座・えん下体操・栄養講座
6	7月8日(水)	運動講座・えん下体操
7	7月15日(水)	いきいき大学との合同学習会
8	7月22日(水)	運動講座・えん下体操
9	7月29日(水)	管理栄養士による栄養講座
10	8月5日(水)	運動講座・えん下体操
11	8月19日(水)	運動講座・えん下体操
12	8月26日(水)	歯科衛生士によるお口の健康講座
13	9月2日(水)	運動講座・えん下体操
14	9月9日(水)	体力測定・えん下体操・軽運動
15	9月16日(水)	運動講座・えん下体操・まとめ

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

