

令和6年度

食でいきいき健康講座 参加者募集!



これからをいきいきと過ごすためには食事や運動などの生活習慣を
振り返り、健康を意識した生活を送ることが大切です。
この講座では健康づくりのための食事と口腔ケア、運動について学びます。
お気軽にご参加ください。

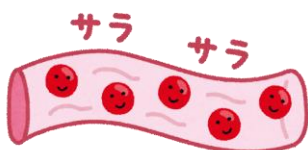


《 参加対象は 概ね70代 の方です。 》

- 1 開催日 6月 4日 6月18日 7月 2日
7月16日 7月30日 8月 6日
全6回（毎回火曜日）
- 2 時 間 午後1時30分～3時30分
- 3 場 所 伊那市保健センター トレーニング室 （旧伊那中央病院跡地）
- 4 内 容 ■食事と病気予防 : 元気に過ごす生活習慣と食事のポイント
■お口の健康 : オーラルフレイル予防、口腔ケアのコツ
■気軽に運動 : ストレッチなどのコツ
- 5 参加費 1回200円
- 6 持ち物 飲み物（水かお茶）、タオル、上履き、健康診断の結果（お持ちの方）
- 7 申込方法 5月22日（水）までに下記へお申込みください。
定員 20人（先着） ※原則として6回の講座すべてに参加可能な方

【お申込み・問合せ先】

伊那市役所 福祉相談課 介護予防係
担当 村上可純（保健師） 北原丞子（管理栄養士）
電話 78-4111（内線2359）
96-8140（直通）



※ 裏面に別の教室案内もありますのでご覧ください