

活きいき森くらぶ

福祉課

健康講話と体操・自宅でできる運動や生活上の注意点をお伝えします

回	月.日(曜)	内容	回	月.日(曜)	内容
第１回	6.30 (火)	健康寿命を伸ばそう	第６回	11.24 (火)	骨折転倒予防
第２回	7.28 (火)	肩こり・肩痛予防	第７回	12.21 (月)	栄養・お口の健康について
第３回	8.25 (火)	認知症予防	第８回	2027 1.26 (火)	生活習慣病について
第４回	9.29 (火)	股関節障害について	第９回	2027 2.22 (月)	膝痛予防
第５回	10.26 (月)	腰痛予防	第10回	2027 3.15 (月)	こころの健康づくり(作業を通して)

対 象 60歳以上　**参加費** 無料

時 間 13：30～15：00（受付13：00～）

場 所 保健福祉センター2階　機能回復訓練室

講 師 リハビリテーション専門職、管理栄養士

定 員 20名　**持ち物** 飲み物、室内履き

1回だけの参加もOK

参加者に運動チューブプレゼント

森町地域包括支援センター

QRコード、お電話、または直接窓口にお申込みください

申込締切 6月 23日 (火)

0538−85−6341　担当 作業療法士　小山