

今日から取り組む 脳力&筋力アップ!

予約制

元気でいこまい倶楽部 教室編

【日 程】 2日間（原則両日参加できる方）

	1 日目	2 日目	予約開始日
A コース	6 月 2 7 日（金）	7 月 8 日（火）	6 月 1 1 日（水）
分室 コース	9 月 3 0 日（火）	1 0 月 1 0 日（金）	9 月 1 1 日（木）
B コース	1 1 月 2 8 日（金）	1 2 月 1 1 日（木）	1 1 月 1 1 日（火）
C コース	1 月 3 0 日（金）	2 月 1 0 日（火）	1 月 1 3 日（火）

【時 間】 A・B・Cコース 9:45~11:45（受付 9:15~9:30）

【場所】 守山保健センター1階 多目的ルーム

分室コース 14:00~16:00（受付 13:30~13:45）

【場所】 守山保健センター志段味分室1階 健康増進室

【内 容】



1 日目 全コース共通	「いつまでも元気に暮らそう」 「元気なお口で健康長寿」 「今日からできる運動と 知っておきたい歩き方のコツ」		保健師 歯科衛生士 健康運動指導士	
2 日目	「しっかり食べて脳も体も元気に」	管理栄養士		
	【A コース・分室コース】 「心も体も楽しくいこまい」 レクリエーションワーカー	【B コース・C コース】 「歌ってお口の筋トレ」 音楽療法士		

試食あり!!

【対象者】 守山区在住の65歳以上の方で、今年度初めてご参加の方

【持ち物】 筆記用具、水分、タオル、（お持ちの方）健康手帳

【予約方法】 お電話 または 二次元コード から

ホームページにある申し込みフォームから予約できます



当日大雨警報・暴風警報が発令されている
場合は中止します。

《お問い合わせ・予約先》
守山保健センター 保健予防課
TEL 796-4620/FAX 796-0040