

まるっと！**健幸アップセミナー**

事前予約制

参加費無料！

名東保健センターでは、毎月健康に関することをテーマに教室を

開催しています。 体も心も“健幸”な生活を一緒に目指してみませんか？

体力測定 編

定員20名

会場 名東区役所
講堂

～今の体の状態を知りましょう～

① 4/21(月) 予約開始3/11(火)～

② 12/8(月) 予約開始 11/11(火)～

・内容: 理学療法士による体力測定

保健師のお話

**体 操 編**

定員30名

会場 名東区役所
講堂

～元気に体操、転倒予防～

① 5/23(金) 予約開始4/11(金)～

② R8.1/8(木) 予約開始 12/11(木)～

・内容: 運動、保健師のお話

レクリエーション 編

定員30名

会場 名東区役所
講堂

～楽しいレクリエーション～

① 7/31(木) 予約開始6/11(水)～

② R8.2/5(木) 予約開始 1/13(火)～

・内容: 体操、ゲームなど、保健師のお話

医師講話 編

定員30名

会場 名東区役所
第8会議室

～知って納得、健康知識～

① 9/10(水) 予約開始8/12(火)～

② R8.3/11(水) 予約開始 R8.2/12(木)～

・内容: 医師による健康のための知識

調理実習編

定員12名

会場 名東保健センター
栄養室

～簡単、おいしい食事を作りましょう～

① 7/2(水) 予約開始6/11(水)～

② 7/8(火) ※参加はどちらか1回のみ

・内容: 調理実習、試食

・持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル

笑 い 編

定員30名

会場 名東区役所
講堂

～笑って心も体も健康に～

9/22(月) 予約開始8/12(火)～

・内容: 笑いヨガ、お口の健康のお話

栄養・歯科 編

定員12名

会場 名東保健センター
栄養室

～毎日の食事、お口の健康アドバイス

① 11/28(金) 予約開始 10/14(火)～

② 12/23(火) 予約開始 11/11(火)～

・内容: 栄養、歯科衛生士のお話、試食

歯科医師講話 編

定員20名

会場 名東区役所
第8会議室

～お口の健康を高めましょう～

R8.2/19(木) 予約開始1/13(火)～

・内容: 歯科医師によるお口の健康のお話

栄養のお話

■時間: 13時30分～15時

(受付: 13時10分～13時20分 ※栄養歯科、調理実習編は13時15分～13時30分まで受付)

■対象: 区内在住60歳以上の方(講堂で開催の教室は運動に支障のない方)

■持ち物: 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、水分補給できる飲み物

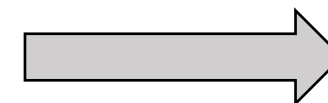
★動きやすい服装・靴でお越しください

■お申込み・お問い合わせ: 名東保健センター保健予防課

TEL: (052) 778-3112 FAX: (052) 773-6212

※それぞれのテーマの①、②の内容は同じです。

裏面もあります



まるっと！

事前予約制

参加費無料！

健幸アップセミナー

～男性限定編～

体力づくりに興味のある方、家でも継続できる身体づくりを学びませんか。
元気を保つ食事についての講話もあります。

11月25日(火) 予約開始 10月14日(火)～

■時間:13時30分～15時 (受付:13時10分～13時20分)

■対象:区内在住60歳以上の男性 (運動に支障のない方)

■場所 名東区役所 講堂

■持ち物:筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、水分補給できる飲み物

★動きやすい服装・靴でお越しください

■内容: 理学療法士による運動指導、管理栄養士の講話

まるっと！

健幸アップセミナー

～お出かけ編～

♪公園で講師と一緒にポールウォーキング&運動指導♪

■時間:13時50分～15時15分 (受付:13時30分～13時40分)

■対象:区内在住で、運動に支障のない60歳以上の方 ■定員:15名

■持ち物:水分補給できる飲み物、タオル、健康手帳(お持ちの方)

★動きやすい服装・靴で、リュックなど両手が使える格好でご参加ください。

※雨天時は各集合場所にて体操の実技指導の予定

牧野が池緑地

5月15日(木) 予約開始4月11日(金)～

集合場所:前山コミュニティセンター

(名東区猪高町大字高針字梅森坂 36-2)

◆前山コミュニティセンター
(Tel) 052-977-8538

◇最寄りバス停
「梅森坂口」
(幹本郷1 地下鉄平針行市バス)
下車後、徒歩2分

明德公園

10月28日(火) 予約開始9月11日(木)～

集合場所:猪子石コミュニティセンター

(名東区猪高町猪子石 53)

◆猪子石コミュニティセンター
(Tel) 052-775-6886

◇最寄りバス停
●「明德公園北」
(本郷11 本地住宅行市バス)
下車後、徒歩7分
●「藤森1丁目」
(上社11【左回り】市バス)
下車後、徒歩9分

■お申込み・お問い合わせ : 名東保健センター保健予防課

TEL:(052)778-3112 FAX:(052)773-6212

裏面もあります