



★ 日程 5日間コース

人生100年時代をいつまでも自分らしく 若返いきらきらせセミナー

無料
予約制

	日時	テーマ	会場	講師	持ち物
1日目	9月2日(火) 13:30~15:00	みずほ体操を知りましょう	名古屋葵大学 西館ラーニング コモンズ	瑞穂保健センター 健康運動指導士 三輪哲子先生	飲み物
2日目	10月28日(火) 13:30~15:00	懐かしい歌をうたって 心も身体もリフレッシュ	名古屋葵大学 西館107 多目的室	名古屋葵大学 児童教育学部児童教育学科 坪井眞里子先生	上履き(スリッパや サンダルはご遠慮く ださい)・飲み物
3日目	11月20日(木) 13:30~15:00	自宅でできるトレーニング	名古屋葵大学 西館ラーニング コモンズ	名古屋葵大学 医療科学部理学療法学科 加藤芳司先生 松林義人先生	飲み物
4日目	12月4日(木) 13:30~15:00	わらび餅を作りましょう(実習)	名古屋葵大学 南7号館 209調理実習室	名古屋葵大学 健康科学部健康栄養学科 片山直美先生	エプロン・三角巾・ 手を拭くタオル・ マスク・飲み物
5日目	1月22日(木) 13:30~15:00	フレイルを予防しましょう	名古屋葵大学 西館ラーニング コモンズ	名古屋葵大学 健康科学部看護学科 富澤栄子先生	タオル・飲み物

- ★ 対象 65歳以上の瑞穂区民で5回とも参加できる方
- ★ 定員 30名(先着順)
- ★ 申込み 8月12日(火)午前9時から窓口または電話で
受け付けます。定員になり次第締め切ります。
- ★ 当日は動きやすい服装・靴でお越しください。



お申込み・お問い合わせ

瑞穂保健センター 保健予防課
精神保健・健康づくり担当

☎837-3264