

6/5(金)  
クッキング  
編

9/14(月)  
マッスル  
編



クッキング編は5月11日(月)、マッスル編は8月12日(水)午前9時から申し込み

# ダンデイシニア 倶楽部

無料  
予約制

## クッキング編

日時 6月5日(金)9:45~12:00

内容 管理栄養士による栄養講話  
と調理実習

対象 瑞穂区在住の65歳以上男性

定員 8名

会場 瑞穂保健センター3階栄養室

持ち物 エプロン、マスク、ハンドタオル、  
バンダナ等の頭を覆うもの、  
水分補給の飲み物

\*動きやすい服装と靴(サンダル不可)でご参加ください。

## マッスル編

日時 9月14日(月)10:00~11:30

内容 パロマ瑞穂インストラクターによる  
運動指導・InBody(体組成計)等による  
体力測定

対象 瑞穂区在住の65歳以上男性

定員 20名

会場 瑞穂保健センター3階集団指導室

持ち物 水分補給の飲み物

\*動きやすい服装と靴(サンダル不可)でご参加ください。

問合せ  
申し込み

瑞穂保健センター ☎ 052-837-3264  
保健予防課 精神保健・健康づくり担当