

# 元気100歳 プロジェクト

～セカンドライフをいきいきと～

**65歳以上**の瑞穂区民の方を対象に

健康教室を開催します！

無料  
予約制

知りたい内容の開催日を選んで  
参加できます。  
**何回参加してもOK！**  
(予約は日にちごとに必要です。)



前期

予約：4月14日（火）午前9：00から電話で受け付けします。

	日にち	場所	内容	講師	定員
1	5月15日 (金)	瑞穂保健センター	体力測定で 自分の体を知ろう	健康運動指導士	30
2	5月25日 (月)	瑞穂保健センター	いきいき健康 笑顔でハミング♪	音楽療法士 保健師	30
3	6月16日 (火)	瑞穂生涯学習 センター	転ばぬ先の！笑い体操	健康運動指導士	20
4	6月30日 (火)	瑞穂保健センター	いつまでもおいしく！ 口腔ケアと栄養のはなし	管理栄養士 歯科衛生士	20
5	7月10日 (金)	瑞穂保健センター	いつまでも自分の足で 転倒しない体づくり	理学療法士	30

実施時間：すべて13：30～15：00



お問い合わせ・ご予約は 瑞穂保健センター保健予防課 健康づくり担当

電話 052-837-3264

## 中期

予約：8月18日（火）午前9：00から電話で受け付けします。

	日にち	場所	内容	講師	定員
6	9月15日 （火）	瑞穂生涯学習 センター	みんなで奏でる秋のうた	音楽療法士 保健師	30
7	10月1日 （木）	瑞穂保健センター	かむ力で若返り 楽しく学ぶ歯と栄養	管理栄養士 歯科衛生士	20
8	10月22日 （木）	瑞穂保健センター	正しく知ろう！認知症	作業療法士	30
9	11月11日 （水）	瑞穂保健センター	聞き取るチカラ 飲み込むチカラ	言語聴覚士	30
10	11月26日 （木）	瑞穂保健センター	スクエアステップを 体験してみよう	スクエアステップ 協会公認養成員	30

実施時間：すべて13：30～15：00

## 後期

予約：11月11日（水）午前9：00から電話で受け付けします。

	日にち	場所	内容	講師	定員
11	12月2日 （水）	瑞穂区役所講堂	姿勢がカギ！ 正しい体の使い方	理学療法士	50
12	12月23日 （水）	瑞穂保健センター	リズムにのって 元気はつらつ	体育指導員	30
13	R9 1月27日 （水）	瑞穂保健センター	新年のスタートは 音楽で元気UP	音楽療法士 保健師	30
14	2月8日 （月）	瑞穂保健センター	笑顔でつなぐ 認知症のわ	作業療法士	30
15	3月5日 （金）	瑞穂保健センター	笑って動いて 元気体操	健康運動指導士	30

実施時間：すべて13：30～15：00

- \*各回、定員になり次第締め切ります。
- \*水分補給のための飲み物をお持ちください。
- \*動きやすい服装・靴でお越しください。

