

令和8年度

えいよー！バランス教室



内容は同じです。年1回の参加とさせていただきます。予約制です。

日 程	予 約 開 始 日	対 象
5月15日(金)	4月17日(金) 午前9時から	中村区にお住まいの <u>65歳以上の方</u> (各日定員12名)
7月17日(金)	6月22日(月) 午前9時から	
11月27日(金)	10月29日(木) 午前9時から	
1月19日(火)	12月23日(水) 午前9時から	

日 程	予 約 開 始 日	対 象
9月 1日(火)	8月13日(木) 午前9時から	中村区にお住まいの <u>65歳以上の男性</u> (定員9名)

★ 内 容 ★

元気を保つ食生活のポイント 講話・調理実習



- ★受付時間★ 午前9時45分～午前10時
- ★開催時間★ 午前10時～午前12時(予定)
- ★場 所★ 中村保健センター3階 栄養室
- ★持ち物★ エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク、
筆記用具、水分補給できるもの、健康手帳(お持ちの方)



《予約方法》 上記記載の予約開始日より、電話にて先着順。

中村保健センター保健予防課 052-433-3092

【お願い】

- ・教室を欠席される方、ご質問のある方は下記お問い合わせ先へご連絡ください。
〈お問い合わせ先〉
中村保健センター保健予防課 TEL:052-433-3092 FAX:052-483-1131
- ・教室受付開始2時間前において、暴風警報または暴風雪警報が名古屋市に発令されている時は、教室を中止します。あらかじめご了承ください。