

令和8年度
夏コース

もーやっこ健康教室



楽しみながらフレイル予防について学び、お口の健康や栄養の話、運動などを通じて自分の健康を見直してみませんか？

【日程】(全3回シリーズ)

参加者同士の交流も
予定しています

	日 時		1日目のみ開始時間が 異なります	内 容
1日目	8月28日(金)	午前9時45分～ 11時35分 (受付9時30分～)		フレイル予防の話 運動
2日目	9月 4日(金)	午前10時00分～ 11時35分		歯とお口の話
3日目	9月25日(金)	(受付9時45分～)		栄養の話 試食

- 会 場:西保健センター 多目的室(西区役所4階)
- 対 象:西区内在住の65歳以上の方(3日間参加できる方)
- 定 員:30名(先着順)
- 参加費:無料
- 持ち物:飲み物、タオル
- 申 込:7月27日(月)午前9時から8月21日(金)午後5時まで
お電話にてお申し込みください。
(ご本人様に限り受付いたします)
西保健センター保健予防課 健康づくり担当
TEL 052-523-4618



※体調不良の時などは、ご参加をお控えください。

※欠席される場合は、西保健センター保健予防課まで事前にご連絡ください。