

参加無料

若返りきらきらせミナー



★ 日程 5日間コース

時間：いずれも 13:30～15:00

	日時	テーマ	会場	講師	持ち物
1日目	9月1日(火)	「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	
2日目	10月20日(火)	骨々(コツコツ)鍛えましょう！		名古屋葵大学 健康科学部看護学科 富澤栄子先生	タオル
3日目	11月17日(火)	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 児童教育学部児童教育学科 坪井眞里子先生	
4日目	12月3日(木)	介護が必要とならないための 転倒予防・バランス運動		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	
5日目	1月28日(木)	クッキーを作しましょう(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

- ★ 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(事前予約制)
- ★ 予約 8月17日(月)午前9時から窓口または電話で受け付けます。
- ★ 当日は動きやすい服装・靴でお越しください。
- ★ 熱中症予防のため、水分補給のための飲み物を毎回お持ちください。



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