

今日から取り組む 脳力&筋力アップ!

予約制

# 元気でいこまい倶楽部 教室編

【日 程】 2日間（原則両日参加できる方）

	1日目	2日目	予約開始日
<b>A</b> コース	6月27日（金）	7月 8日（火）	6月11日（水）
<b>分室</b> コース	9月30日（火）	10月10日（金）	9月11日（木）
<b>B</b> コース	11月28日（金）	12月11日（木）	11月11日（火）
<b>C</b> コース	1月30日（金）	2月10日（火）	1月13日（火）

【時 間】 A・B・Cコース 9:45~11:45（受付 9:15~9:30）

【場所】 守山保健センター1階 多目的ルーム

分室コース 14:00~16:00（受付 13:30~13:45）

【場所】 守山保健センター志段味分室1階 健康増進室

【内 容】



1日目 全コース共通	「いつまでも元気に暮らそう」 「元気なお口で健康長寿」 「今日からできる運動と 知っておきたい歩き方のコツ」	保健師 歯科衛生士 健康運動指導士	
2日目	「しっかり食べて脳も体も元気に」	管理栄養士	試食あり!!
	【Aコース・分室コース】 「心も体も楽しくいこまい」 レクリエーションワーカー	【Bコース・Cコース】 「歌ってお口の筋トレ」 音楽療法士	

【対象者】 守山区在住の65歳以上の方で、今年度初めてご参加の方

【持ち物】 筆記用具、水分、タオル、（お持ちの方）健康手帳

【予約方法】 お電話 または 二次元コード から

ホームページにある申し込みフォームから予約できます



当日大雨警報・暴風警報が発令されている場合は中止します。

《お問い合わせ・予約先》  
守山保健センター 保健予防課  
TEL 796-4620/FAX 796-0040