

令和6年度

健康元気クラブ



～住み慣れた中村区でいつまでも元気で暮らしたいあなたへ～
元気で介護を必要としない、自立した生活をするために、「健康元気クラブ」へお気軽にご参加ください。認知症予防、フレイル予防、栄養、お口のことなど、多彩なメニューで楽しいひとときをお届けします。



日 程	主 な テ ー マ と 内 容
9月24日（火）	医師の話「認知症予防について」 保健師の話「健康寿命のカギはフレイル予防！」
10月1日（火）	レクリエーション「昔の話を楽しみましょう」 栄養の話「健康寿命をのばす食生活講座」・試食
10月22日（火）	歯科の話「口腔ケアで健口長寿！」 栄養の話「低栄養予防は元気で長生きへの道しるべ」・試食
10月29日（火）	運動「楽しく体を動かしましょう」 栄養の話「美味しく楽しくバランスよく！」・試食

8月13日(火)午前9時から受付を開始いたします

※4日間のシリーズです。4日間とおしてご参加ください。

＜対 象＞ 中村区在住の65歳以上の男女 ※今回初めて受講する方に限ります。
＜時 間＞ 受付：午後1時30分～1時45分（午後3時30分終了予定）
＜場 所＞ 中村保健センター3階 多目的室
＜申込・問合せ＞ 中村保健センター健康づくり担当 052-433-3092



【お願い】

- ・教室受付時間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ときは中止いたします。
- ・当日やむを得ず欠席される場合は申込・問合せ先までご連絡ください。