

すこやかライフ教室

～人生 100 年時代！知って得する健康づくり教室～

- ・いつまでも元気で健やかに日常生活を送ることは、誰しもの願いです。
- ・教室は、「健康づくり」に役立つ「お話」と「運動」の 2 本立て！
- ・普段の生活で気をつけるポイントやおうちで簡単に取り組めるメニューをご紹介します。
- ・運動も毎回あるので、日ごろ運動不足を感じている人も、この機会に是非、ご参加ください。



【開催日時】 (1コース全6回)

			1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
1	保健センター (金曜日)	午前	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/16
2	まもる館 (月曜日)	午前	6/10	6/24	7/8	7/22	8/5	8/19
【内容】	(前半)	「口腔ケア」や「認知症」を中心とした健康づくりの講話						
	(後半)	運動実技						

○【時間】講話 9:30～10:10、運動 10:15～11:00

- 運動（後半の 45 分程度）が毎回ありますので、動きやすい服装・靴でお越しください。
- 水分補給用のお茶やお水をお持ちください。
- 教室は、最初に看護師等による血圧測定を行います。開始時間の少し前にお越しください。

【申込み方法】

健康事業準備室（下記）に電話でお申込みください。

【申込開始】：5月8日（水）～

【定 員】：各先着 20 人

問合せ・申込：阪南市役所 健康事業準備室 ☎489-4531（直通）