

介護予防 健康講話（無料）のご案内

各開催につき
定員15名程度

個人向け



12月7日(火)

場所 公民館 図書室

時間 13:30~14:30

1月17日(月)

場所 北浜コミュニティセンター

時間 10:30~11:30

テーマ:「栄養について」

「低栄養」や「脱水」にならないバランスの良い食事についてのお話や、簡単に作れるレシピ等をご紹介します。

講師：管理栄養士



11月30日(火)

場所 公民館 図書室

時間 13:30~14:30

2月24日(木)

場所 北浜コミュニティセンター

時間 13:30~14:30

テーマ:「お口の健康について」

コロナ対策の新しい生活様式として、マスクでの生活が定着してきました。「感染防止」の内容を取り入れた、お口の健康を保ち方等についてご紹介します。



11月29日(月)

場所 公民館 図書室

時間 13:30~14:30

1月25日(火)

場所 北浜コミュニティセンター

時間 10:30~11:30

テーマ:「ながら運動で足腰を鍛えよう」

毎日の家事を運動を習慣にしてみませんか？

料理や掃除、洗濯等と一緒にできる運動等をご紹介します。

講師：リハビリテーション専門職等



..... FAX申込（切り取らずに送信してください）.....

申込方法 電話もしくはFAX ※同じテーマの講話を2回申し込むことはできません。

希望日	第1希望	月	日	()	「	テーマを記載してください	」
	第2希望	月	日	()	「	テーマを記載してください	」
	第3希望	月	日	()	「	テーマを記載してください	」
申込者情報	氏名：						
	住所：						
	TEL：			FAX：			

問合せ:塩竈市 健康福祉部 長寿社会課 地域支援係
TEL:022-364-1204 FAX:022-366-7167

※申込多数場合締切りとさせていただくことがありますので予めご了承ください。
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、延期や中止となる場合があります。