

令和元年

いきいき健康教室

～住み慣れた町で いつまでも 元気に！～

最近、運動していないな、なんだかつまづきやすいな・・・

膝や腰も痛むからと 出かけるのが億劫になっていませんか？

「いつまでもいきいきと自分らしく暮らしたい！」

そんな健康づくりの取り組みを 介護予防教室(いきいき健康教室)

に参加して一緒にはじめてみませんか？



☆対象 65歳以上で富山市の基本チェックリストに該当された方

☆期間 令和元年9月3日(火)～令和元年11月26日(火)

の間の毎週火曜日(計12回) 午前10時00分～11時30分

☆講師 健康運動実践指導者・歯科衛生士・管理栄養士

☆場所 地域密着型複合施設 せいふう 2階会議室

※参加希望の場合は、お問い合わせいただければ 詳しくご説明いたします。

※尚、先着15名となりましたら、締め切りとさせていただきます。



ご希望 お問い合わせ;水橋北地域包括支援センター

☎ 076-478-0311 担当 奥田まで