

はじめましょう 認トシ！ のびましょう 健康寿命！ いきいき健康づくり in 犬塚

犬塚校区の皆様へ
ご案内

いつまでも健康で、自分らしくいきいきと生活を送るためのヒントを学び、健康づくりを一緒に取り組みませんか？
参加者みんなでラジオ体操や音楽に合わせたリズム体操も行います。
ぜひお友達やご近所の方とお誘い合わせのうえご参加ください！

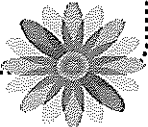


- ◇ 開催月：8月～2月（計6回）※10月はお休みです。
- ◇ 時間：13:30～15:00（受付 13:00～）
- ◇ 場所：犬塚校区コミュニティセンター
- ◇ 内容：①ラジオ体操・リズム体操

先着50名で締切!!
参加費無料



②介護予防に関する講話・認トシのレクリエーション



<スケジュール> ※内容を変更する場合があります。

	日時	内容
第1回	8月 7日（火）	体力測定（安本病院）
第2回	9月 4日（火）	栄養について（十連病院）
第3回	11月 6日（火）	口腔ケア・口腔体操（TASUKIリハビリ）
第4回	12月 4日（火）	認知症予防について
第5回	1月 8日（火）	体操・脳活性レクリエーション（長生園）
第6回	2月 5日（火）	体力測定（TASUKIリハビリ）

※1回だけでも参加できます。

【申込み】受付7/17～

犬塚校区コミュニティセンターへ 持参 または 電話、ファックス でお願ひします。
（犬塚校区コミュニティセンター Tel. 54-9012 FAX 55-4285 土日祝を除く）
主催：犬塚校区まちづくり振興会（地域福祉部会）、犬塚校区社会福祉協議会
共催：久留米市社会福祉協議会、久留米西地域包括支援センター

キリトリ線

平成30年度 いきいき健康づくり in 犬塚 申込書



	氏名	年代	電話番号	住所	自治会
1		代		三潯町	
2		代		三潯町	
3		代		三潯町	

※ご家族、お友達など一緒に申し込みませんか♡ みんなで健康めざしますよ～！
※記入された個人情報、この事業及び講習会案内以外使用しません。