

65歳からの過ごし方教室

～健康にいきいきと暮らす～



受講者募集のご案内

健康づくりや生きがいづくりなど、いつまでも健康にいきいきと暮らすためのヒントを学びませんか？
ご参加お待ちしております！



【内容】全5回の教室です。

第1回



「エンディングノートについて」

- ・エンディングノートについて
- ・エンディングノートを書いて、
これからの人生を考えてみよう！

第2回

「フレイルとその予防について」

- ・フレイルとは？
- ・もりやまプラス体操をやってみよう
(上半身・下半身・脳トレ)

第3回



「栄養・口腔機能について」

- ・低栄養を防ごう！
- ・お口の健康とは？
- ・もりやまプラス体操をやってみよう
(お口の体操)

第4回



「守山健康のび体操について」

- ・通いの場について
- ・守山健康のび体操について
- ・実際にやってみよう！

第5回

「守山百歳体操について」

- ・守山百歳体操について
- ・実際にやってみよう！



【場所・日時・定員】

場所	速野会館 1階多目的室(水保町2236)		
日付	11月	25日 (火)	10時から11時30分まで
		2日 (火)	10時から11時30分まで
	12月	9日 (火)	14時から15時30分まで
		16日 (火)	10時から11時30分まで
		23日 (火)	10時から11時30分まで
定員 (先着順)	20人		

【対象者】

全ての回へ参加ができ、市内在住の65歳以上で、
医師から運動制限を受けていない人



【持ち物等】

飲み物、タオル

※第2・4・5回は実技がありますので動きやすい服装でお越しください。

【申込締め切り・方法】

10月15日(水)から11月18日(火)まで

☆電話または直接下記窓口までお申し込みください。

定員になり次第、申込を締め切ります。



▼申込先 守山市地域包括支援センター 担当：一般介護予防事業担当
住所：守山市吉身二丁目5番22号 市役所1階
TEL：077-581-0330 FAX：077-581-0203