

R 7 年度

参加者
募集！

食事 セミナー

元気幸^(高)齢者になるための
実践教室

3回コースでは防災・備蓄品についての話もします。

災害に備えて
準備をしましょう。



3回コース

6月コース

6/6 (金) 10～12時

6/20 (金) 10～12時

7/4 (金) 10～13時

9月コース

9/17 (水) 10～12時

10/1 (水) 10～12時

10/15 (水) 10～13時

1月コース

1/20 (火) 10～12時

1/27 (火) 10～12時

2/17 (火) 10～13時

1回目：食事・防災の話 2回目：運動実習 3回目：調理実習
(食材費 300 円)

1回コース

骨粗しょう症予防に食事と運動体験を行います！

運動とカルシウムコース

5/14 (水)
10～12時

7/31 (木)
10～12時

3/3 (火)
10～12時



運動実習、食事の話、レシピ紹介

対象 区内在住の 65 歳以上の方 **持ち物** 筆記用具、飲み物

場所 中央保健福祉センター健康課 12 階

申込・問合せ

中央保健福祉センター健康課 電話：221-2582
(月～金曜、祝祭日除く 8時30分～17時30分)
市政だより掲載後に申込の受付を開始します。