

心と体の健康を楽しく学べる4回シリーズです。 これからの毎日を、もっと元気に、もっと快適に…そんな思いを込めて 専門家がやさしく、わかりやすく指導します。ぜひご参加ください。



11月5日(水)10:00~12:00 「懐かしの玉手箱」

懐かしい歌をみんなで歌いながら、幼い ころや青春時代を思い出し、心をほぐし ましょう。

講師:楽々屋草津店 小谷 朱美さん 蓮池 朋子さん ピアニスト

定員:20人 持参物:飲み物

申込み:11月2日(日)まで



11月12日(水)13:30~15:30 「痛み知らずな体づくり&認知症予防」

腰・膝など年齢を重ねるごとに出てくる 体の痛み。その予防のための運動と、頭も 働かせる脳トレをしながら、楽しく学び ましょう。

講師:パーソナルトレーナー 藤野 真人さん

定員:20人 持参物:飲み物

動きやすい服装

申込み:11月9日(日)まで





11月19日(水)10:00~12:00

「塩分・糖質カット大作戦!~バランス の良い食事で元気な体づくり~」

減塩・減糖でも美味しく食べられる食事 作りで元気な体を作りましょう。

講師:すこやか食生活推進リーダー

桑原 愛子さん

定員:16人(全回参加の方優先)

材料費:700円(当日集めます)

持参物:エプロン、三角巾、マスク

ふきん、ハンカチ 申込み:11月 12日(水)まで 11 月 26 日(水)13:30~15:30

「健康長寿はお口から いつまでも美味 しく食べて元気に過ごすために」

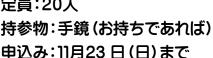
口腔機能の維持向上、簡単に自宅でできる 口腔ケアを学びます。

講師:歯科衛生士

日笠 由美さん

定員:20人

持参物:手鏡(お持ちであれば)



対象 概ね60歳以上の人

共 催 戸山・伴・大塚地域包括支援センター、安佐南区地域支えあい課 戸山女性会、戸山学区公衆衛生連絡協議会、戸山公民館

4

申込み 各締切日までに電話または来館のうえお申し込みください。

申込み・問い合わせ/戸山公民館(安佐南区沼田町大字阿戸269番地の3) TEL (082)839-3320

受付時間/午前8時30分~午後5時15分(木曜日・金曜日は午後9時まで) ※火曜日は休館日です。