

シニアのための

3日間コース・事前申込制

食事セミナー

スタート

1



栄養たっぷり！調理実習

みんなで作って、楽しく食べよう！
高齢期の食事のポイントをお伝えします。

簡単！筋トレ&ストレッチ

転倒・骨折予防に役立つ筋トレ・ストレッチ！
ご自宅でもできる簡単な方法を紹介します。

2



参加者の声

健康で元気に過ごすために、
どんな食事をとればいいのかわかり
ました。

いすに座ったままできる簡単な
筋トレ&ストレッチ。自宅でも
続けられそうです。

3



楽しい！音楽療法

歌って、笑って楽しい時間
音楽で介護予防！

高齢期における望ましい食生活の講義や、筋力アップのための運動等を実施する教室です

対象 65歳以上の方（先着16名、要事前申込）

日時 【3日間コース】

1日目 令和元年 6/12（水）10:00～13:30

2日目 令和元年 6/26（水）10:00～12:00

3日目 令和元年 9/30（月）10:00～12:00

会場 若松公民館 **申込** 6/1（土）9時～、直接または電話で

※参加費は、6/5（水）17時までに若松公民館窓口にお支払い下さい。

参加費

300円

（調理実習費）