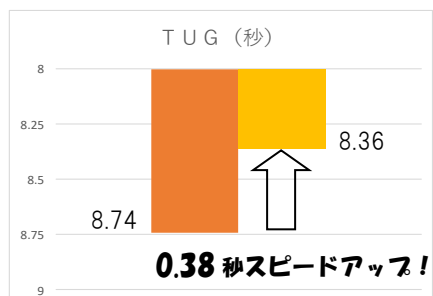
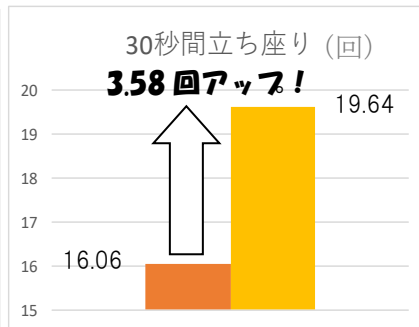
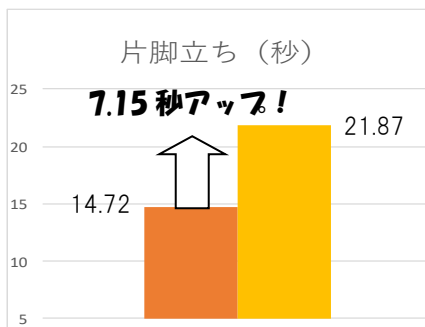
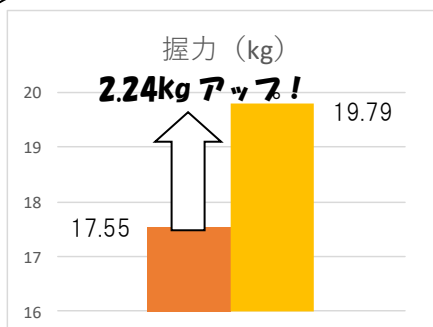


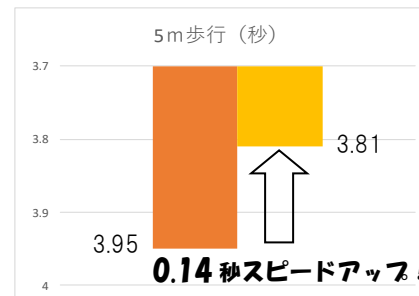
★ほほ笑み教室のお知らせ★

教室生募集

いつまでも自立した生活を送れるよう健康づくりに取り組みませんか。
みんなで集まって運動、栄養、口腔の介護予防について学ぶ教室です。



教室参加者 体力測定実績



※「TUG」とは、椅子から立ち上がり 3m 歩き、戻って座るまでの時間を測定します。

★内容:健康チェック(血圧、脈拍、体温、体重)・体力測定・筋力向上のための運動・口の健康、栄養改善のための学習等

頻度・期間	時間	会場	実施曜日	実施事業所	開講月
週1回 3ヶ月間	10時～12時	南山田公民館	火曜日	社会福祉協議会	① 4 月 ② 7 月
		飯田公民館	水曜日		
	9時30分～11時30分	野上公民館	木曜日	ケアポート溪和	③ 10 月 ④ 1 月
		東飯田公民館	木曜日		

【対象者】 九重町にお住まいの 65 歳以上の方

【定 員】 各会場20名

【送 迎】 必要な方はご相談ください

【費 用】 無料

☆ケーブルテレビで放送中のめじろん元気
アップ体操にも取り組んでみましょう!

【放送時間】 ①6:30～ ②16:30～

【申し込み・問合せ先】

九重町役場 健康福祉課

(電話 76-3821)