

いきいき 元気教室

～ 楽しく体操、
美味しく食事 ～

及川 恵

(健康運動指導士)

安里 律子

(管理栄養士)

- ▶ 場 所： 名嘉村クリニック3階
- ▶ 時 間： 14:00-16:00
- ▶ 参加費： 500円(税込) ※お支払いは現金のみになります
- ▶ 持ち物： 身分が証明できるもの・飲み物・タオル
- ▶ 内 容： 下記内容

日 程	教室の内容
4 / 25(金)	介護予防体操と減塩のための食事
6 / 27(金)	糖尿病について(医師の講話・体操・食事)
8 / 22(金)	認知症予防のための運動と食事

※教室の時間には受付、同意書記入、血圧測定も含まれます

問
合
せ

098-870-6600(代)