

# いきいき元気アップ教室

## に参加しませんか？

「いきいき元気アップ教室」とは、

- ☆転倒骨折予防
- ☆お口のお手入れ・バランスのよい食事について
- ☆足のお手入れ



について、知っておきたいポイントや実際の生活の中でできることを学べる4回シリーズの介護予防の教室です。

### 【対象】

概ね65歳以上の高齢者

### 【参加条件】

- ・会場までご自分で来れる方
- ・全て（第1回～4回まで）参加できる方

### 【参加費】

無料



毎日の生活にちょっとした心かけで、元気で  
丈夫なからだをつくりましょう。

### 会場：カサ・デ・サンタマリア

第1回 平成22年5月4日(火)

第2回 平成22年6月1日(火)

第3回 平成22年7月6日(火)

第4回 平成22年8月3日(火)

開催時間：13:00～14:30

(お申込・お問合せ)

中村地域ケアプラザ 担当：片岡

TEL:260-5100 FAX:260-5102

