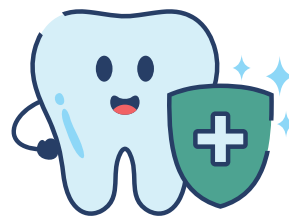




参加費無料

令和8年度



気づいて守る！健康づくり教室

運動・栄養・お口をしっかりケア！

【日程】 全5日間コース ※水曜日

1日目

10/28

運動講座

2日目

11/25

運動講座

栄養講座

3日目

12/23

運動講座

口腔講座

4日目

1/20

運動講座

5日目

2/17

運動講座

【講座内容】

運動講座：みんなで楽しくからだを動かそう！ 自宅で簡単トレーニング

栄養講座：いつもの食事にプラスたんぱく質を摂取しよう！

口腔講座：オーラルフレイルを予防しよう！

運動指導士や管理栄養士、歯科衛生士などの
専門家による実践型の講義が受けられます！

【時間】 13:30～15:20

【対象】 65歳以上の住民

【定員】 先着20名

※優先コード*をお持ちの方

竹間沢公民館8月コース未参加の方

中公民館9月コース未参加の方優先



【場所】 未来創造拠点施設ルミナみよし 大会議室

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物

申し込み
問い合わせ

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当



049-258-0019



FAX 049-274-1051

①講座名 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥優先コード

⑦竹間沢公民館8月コース・中央公民館9月コース参加の有無

①～⑦を上記電話でお伝え、またはFAX、電子申請でお申込みください。

※町の令和7年度後期高齢者健康診査の結果よりフレイルリスクの高い方には個別通知を送付しています。

電子申請はこちら↓

