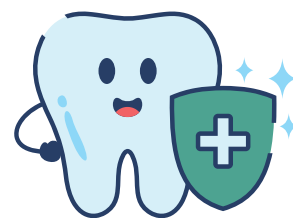




参加費無料

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 ※火曜日

1日目

8/18

運動講座

2日目

9/8

運動講座

栄養講座

3日目

10/20

運動講座

口腔講座

4日目

11/17

運動講座

5日目

12/8

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*をお持ちの方優先

【場所】 竹間沢公民館

【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

①～⑥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優先コードを送付しています。

電子申請はこちら↓

