



将監地区 関係者各位

生き生きワクワク健康教室（将監）

元気で生活するために介護予防を始めましょう♪

- 対象 : 65歳以上の方
- 日時 : 2024年9月5日（木）から計5回開催
- 場所 : 将監市民センター 1階 ホール
- 参加 : 無料
- 定員 : 先着25名 お申し込みが必要です

	日時	テーマ・内容		日時	テーマ・内容
①	9月5日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「楽しく体を動かそう」	④	10月31日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「楽しく体を動かそう」
②	9月19日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「お口の中の健口」	⑤	11月21日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「楽しく体を動かそう」
③	10月24日（木） 14:00～15:00	フレイル予防 「栄養について知ろう」			

※講師は調整中です

※「テーマ・内容」については変更になる場合がございます。予めご了承ください

● 持ち物

● 上履き（運動しやすいもの） ● 飲み物（水分補給） ● タオル（汗拭き用）

※体を動かすので、動きやすい服装でお越しください

※感染予防のため、マスク着用にご協力ください

【問い合わせ・申し込み】

将監地域包括支援センター

仙台市泉区将監10丁目18-13 TEL : 022-772-5501

※地域包括支援センターは、高齢者に関わる相談機関として、仙台市から委託された公的機関です

