

知って得する

無料

令和5年度

# 若返り講座



運動

口腔

正しく知り  
目指せ！健康長寿！

定員20名

場所

ラピオ5階 研修室

10:00～11:45

簡単な体操でお口と体を楽しく動かします！

とき すべて金曜日 毎回同じ内容です。何回参加してもOK

4月 7日	8月 4日	12月 1日
5月19日	9月 1日	1月 5日
6月 2日	10月 6日	2月 2日
7月 7日	11月24日	3月 1日
	※この日のみ 場所 2階（ワクティブこまき） 10時30分～12時15分	



内容

運動器機能向上のための筋トレ、ストレッチなど  
簡単な体操を音楽に合わせて行います。  
(椅子に座ってもできます)

お口の機能アップと頭の体操を  
楽しみながら行います。

お得な情報  
満載の  
ポスターを  
プレゼント  
します。

参加申込み  
問合せ

前月の1日～  
(土日祝除く)

保健センター 75-6471