

知って得する

無料

令和8年度

若返り講座

運動



口腔

正しく知り
目指せ！健康長寿！

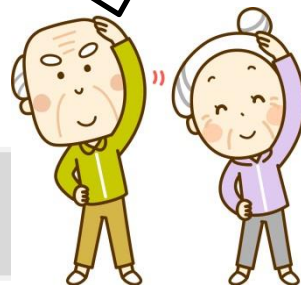


フレイルを予防して
元気な毎日！

内容

お口の機能アップと頭の体操を
楽しみながら行います。

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)



こんな方におすすめ！！

- ・むせやすくなった ・疲れやすくなった
- ・歩く速度が遅くなってきた
- ・簡単なお口や体の体操、ストレッチを知りたい
- ・趣味を続けるために元気と健康を維持したい

お得な情報満載のポスターをプレゼント！

日時・場所の詳細は裏面へ →

こちらのQR
コードからも
申込できます。



参加申込み
問合せ

4カ月前の1日～
(土日祝除く)

保健センター 75-6471

★令和8年度 日程

※全て同じ内容 何回参加してもOK

※日程は変更となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

場所 **南部コミュニティセンター中会議室** 10時～11時45分
※すべて金曜日 定員15名

4月3日

7月3日

10月2日

1月15日

場所 **ラピオ5階研修室** 10時～11時45分
※すべて金曜日 定員20名

5月1日

9月18日

11月6日

2月5日

場所 **西部コミュニティセンター中会議室** 10時～11時45分
※すべて金曜日 定員15名

6月5日

9月4日

12月4日

3月5日

場所 **サンビレッジ**(小牧市大字岩崎字山浦 1432-10 小牧白寿苑の西隣)
10時～11時45分 ※すべて火曜日 定員10名

7月21日

1月19日

場所 **第3老人福祉センター(田島の郷)** 13時30分～15時15分
※すべて金曜日 定員13名

4月24日

10月23日

場所 **東部市民センター視聴覚室** 10時～11時45分
※すべて火曜日 定員15名

5月26日

8月25日

11月24日

2月16日

場所 **北里市民センター講堂** 10時～11時45分
※すべて火曜日 定員20名

6月23日

9月29日

12月22日

3月23日