

知って得する

無料

令和7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13名

場所

田県の郷

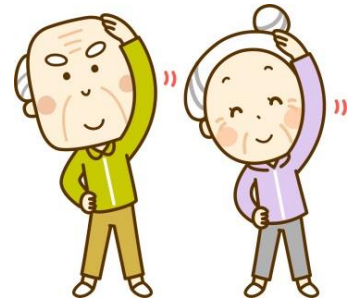
(第3老人福祉センター)

とき 13:30～15:15 毎回同じ内容。  
何回参加してもOK！

5月23日(金曜日)

6月27日(金曜日)

7月25日(金曜日)



お得な情報満載のポスターをプレゼント！



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。

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)

こちらのQR  
コードからも  
申込できます。



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