



いきいき健康づくり

日にち

初回 5月26日(木)
全4回



日々の楽しい生活は健康あってのものです。
その健康を維持したり、増進させたりするために
何をすればよいのかを知りましょう。

	日程	内容
①	5月26日(木) 13:30~15:00	「みんなで延ばすべ! 健幸&健口寿命」生涯を通じた健康づくりについてお伝えします。(体組成測定、オーラルフレイル等)
②	6月23日(木) 10:00~11:30	「おなかの健康と乳酸菌・腸を元気にする腸トレ体操」腸内細菌とは何か?おなかの中を健康にし、健康長寿へ導くヒントをお伝えします。
③	7月21日(木) 10:00~11:30	「フレイル予防 食生活を見直そう」コロナ禍のステイホームで心身が弱っていませんか?フレイルから要介護状態にならないために大切な食を通しての予防策を紹介します。
④	8月25日(木) 10:00~11:30	「ストレッチ体操~けが予防・リハビリに」膝や腰、肩などのけが防止やリハビリのための簡単なストレッチを紹介します。

■場所：鳥山公民館 104 会議室
(中央2-13-8)

■対象：市内在住または在勤の人
先着 20 名

■費用：無料

■持物：筆記用具

■お願い：参加の際は、事前の検温・マスク着用にご協力ください。

■申込：**5月7日(土)~21日(土)**の午前9時~午後5時に、電話等で鳥山公民館にお申込みください。

*友人・家族と併せてお申込みいただく場合、必ず相手の了承を得てからお申込みください。

*都合により欠席する回がある場合は、申込時にお伝えください。

*講座の参加希望者が極端に少ない場合は、実施できない場合があります。

講師

①品田ゆかりさん(栃木県歯科衛生士会)
市健康福祉課職員

②③ヤクルト宇都宮販売

④柏村勇二さん(日本体育協会公認指導者)

申込・問合せ先

鳥山公民館 ☎0287-83-1412

※鳥山公民館事務室は、毎週日曜日及び月曜日、祝日、年末年始はお休みです。



その他の講座や最新情報は、鳥山公民館 Facebook をチェック! →