

令和4年度

ほくほく健康教室

お買い物の途中に…。お散歩の途中に…。ぜひお立ち寄りください。

開催日 毎月第4水曜日

13:00～ ご希望の方に血压測定

13:15～45 体操・ミニ講座

場 所 湖北駅北口 マスダ3階湖北地区社協事務所前

【参加される方へのお願い】

※申込は不要です

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のご協力をお願いします。

① ご自宅で、**体温測定**をしましょう。

(発熱や体調が悪い時は参加をお控えください)

② **マスク**を着用しましょう。

【ミニ講座プログラム】	
4/20 (第3)	フレイル予防 with コロナ
5/25	フレイル【口腔】「お口の健康を保とう！」
6/22	フレイル【栄養】「バランス良く食べよう！」
7/27	“夏”の健康管理
8/24	フレイル【運動】「からだを動かそう！」
9/28	フレイル【社会参加】「社会とつながろう！」
10/26	楽しくからだを動かそう！
11/30 (第5)	“冬”の健康管理
12/21 (第3)	脳活で、脳を元気にしよう！
1/25	楽しくからだを動かそう！
2/22	かみしばいで学ぶ「認知症の予防」
3/22	“春”の健康管理

我孫子市湖北・湖北台地区
高齢者なんでも相談室



〒270-1132 我孫子市湖北台1-12-19

☎04-7187-6777 (月～金曜日 第2,3,4,5土曜日 第1日曜日 8:30～17:30)