

己を磨く、4日間。

おとし 熟塾

知る・動く・学ぶ・食べる
仲間と一緒に
健康習慣を始めよう！

男性中心

みっさい☆いきいき体操
新規自主教室を
仲間と一緒に
立ち上げよう！

対 象 市内在住65歳以上の方

定 員 20名 ※申込多数の場合抽選

会 場 市立デイサービスセンター自由が丘
※11/30のみ総合保健福祉センター

参加費 無料

申込み お電話または二次元コードより
お申込みください。



お申込み

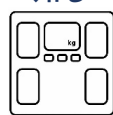
お問合せ

三木市役所 高齢福祉課 介護予防係

TEL 0794-82-2000

受付時間 平日 9:00～16:30

知る



動く



学ぶ



食べる



時 間 割 (全四回)

日 程：11月2日～12月14日

隔週月曜日 13時～15時

会 場：デイサービスセンター自由が丘

※ 11月30日のみ総合保健福祉センター10～12時となります。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、上履

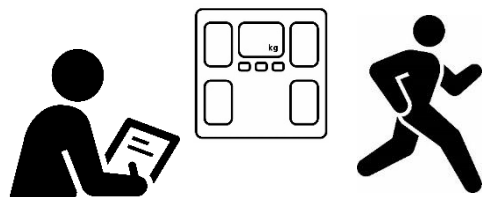
※ 11月30日のみ、エプロンとタオルが必要です。

第一回

11/2

自分の身体を知ろう

- ・体組成計で自分の身体をチェック！
- ・生活習慣のポイントを学ぼう
- ・理学療法士と一緒に運動しよう



第二回

11/16

口腔と栄養を整えよう

- ・歯科衛生士から健口について学ぼう
- ・身体を整える栄養について知ろう
- ・管理栄養士からの食事バランスクイズ

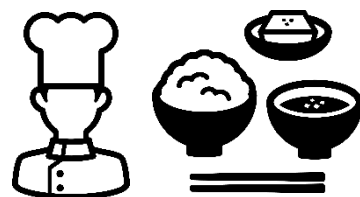


第三回

11/30

シニアのための栄養講座

- ・シニア世代に必要な栄養を知ろう
- ・バランスのよい食事のポイントを体験！



第四回

12/14

身体を動かして、いきいき元気に！

- ・運動指導員による運動指導
- ・みっきい☆いきいき体操を体験
- ・男性が中心となった自主教室の立ち上げへ



みっきい☆
いきいき体操
教室の立ち上げに
つなげます！



まだ終わらん！ここから本番！！

漢塾は、「健康づくり」と「仲間づくり」の第一歩となります。
4日間で終わらせず、一生ものの健康習慣へつなげましょう！