



おおむね 65 歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識 を学んでいただく「よっかいち・はつらつ健康塾！」を
開催しています。 参加費は無料、申込みもいりません。 お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

平成 27 年度 開催日

★ 時間は 1 時間半程度です。

(講師の都合により内容等変更になる場合もあります。)

	4 月	5 月	7 月	9 月	10 月	11 月	1 月	2 月	3 月
日時	14 日 (火) 13:30~	12 日 (火) 13:30~	14 日 (火) 13:30~	8 日 (火) 13:30~	13 日 (火) 13:30~	18 日 (水) 9:30~	12 日 (火) 13:30~	9 日 (火) 13:30~	8 日 (火) 13:30~
場所	桜町南 公民館	山上 公会所	桜花台 コミュニテ ィセンター	桜ヶ丘 集会所	桜西中央 公民館	桜町一色 公会所	桜 地区市民 センター	智積 公会所	桜台 第一会館
内容	腰痛 予防	効果的な 歩き方	転ばない からだ づくり	口腔機能 向上	高齢期の 栄養	認知症 予防	介護 予防	ロコモテ ィブシン ドローム	介護 予防

※ 暴風雨・地震等で警報が発令された場合は、中止となります。当日開催の有無に関しては、下記までお問い合わせください。

<お問い合わせ先> 四日市市中地域包括支援センター 電話 059-354-8346
桜 在宅介護支援センター 電話 059-326-6618