

第2回

健康教室開催のお知らせ

日時：令和7年1月15日（水）

午前10時～11時30分

場所：小比内農業研修会館

対象：65歳以上の高齢者

内容：①嚥下体操

②ロコモ体操

③レクリエーション

前回に引き続き、嚥下体操、ロコモ体操を準備運動と共に行います。冬場で運動不足になりがちです。体操することで血流を良くし、体と心も元気になりましょう！

今回はモルックではない、みんなでワハハッと笑いながら行えるレクリエーションもやってみたいと思います！

ご近所の方々お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

参加した方へは「非常食」（今回は各種ご飯）のプレゼント！



担当者：千葉さおり（代表）
弘前医療福祉大学附属ケア研究所
電話0172-27-1001