

第3回

健康教室開催のお知らせ

日時：令和7年3月6日（木）

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、ロコモ体操

②体組成計での身体計測

（BMIや体脂肪率などがわかります）

③地域とのつながりに関する
アンケート調査

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。今回は、体組成計での測定や地域のつながりに関するアンケートにもご協力をお願いいたします。

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」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