いつまでも元気！
健康の秘訣をプロから学ぶ

食べて・話して・出して・動いて・自分らしく

対象：６５歳以上
定員：１５名（申込制）
時間：10:30～11:30
会場：野方区民活動
　　センター３階洋室A
（中野区野方５丁目３－１）
参加費：無料

9 /16（火）栄養（講師：「ふれあい歯科ごとう」管理栄養士）
体力を維持する食事法、効率よく栄養摂るコツ

10/21（火）口腔（講師：「富士見台さくら歯科」歯科衛生士）
“噛む・飲む・話す・笑う”　口の力を保つコツ

11/18（火）排泄（講師：「ひよこ訪問看護ステーション」看護師）
“出す力”や腸内環境の大切さ、ｽｯｷﾘ習慣のコツ

12/16（火）運動（講師：「中野区介護予防・フレイル予防推進員」作業療法士
元気でいられる体操や歩行のコツ

1 /20（火）健康（講師：医師）
病院との付き合い方、医師とのｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝのコツ

こんな方におすすめ

- 健康に不安があるけど、何から始めればいいかわからない
- 専門家の話を聞いてみたい
- 無理なくできる健康習慣を知りたい

お申込み・お問い合わせ
江古田地域包括支援センター　☎０３-３３８７-５５５０
（受付時間：平日・土曜日 8:30～17:00）

※定員になり次第締切となります。ご希望の方はお早めにお申し込みください