

あなたのグループで 健康教室をいたします

町内の集まり

ボランティア
グループ

体操グループ



**講座費用
無料**

皆さんの活動の場に専門職が伺い、**栄養やお口の健康**などの
講話を行ったり、**運動**の実践をして、楽しく講座を行います。

- ・対象：**75歳以上**の参加者が**1人以上**いる団体
(75歳以上のご家族等と一緒に参加することも可能です。)
- ・実施時間：平日の9時から17時
*土日祝日や17時以降など開催時間は要相談
*10月は実施しません。
「高齢者のいきいき健康教室」でお待ちしています。
- ・詳細は裏面またはホームページをご確認ください



市ホームページ

まずはお気軽にお問合せください!

お問合せ：茅ヶ崎市保健所健康増進課健康づくり担当

電話：0467-38-3331

実施までの流れ

STEP1 内容を決める

次の4点を予め決めてください。

①希望の内容と実施時間

例えば・・・

60分で運動教室と血圧測定

40分でお口の体操や座ってできる運動

15分のミニ講話で、お食事の話

②実施してほしい日時、開始時間

③参加人数

④来てほしい会場（会場は団体様でご用意ください）



STEP2 お問合せ先へ連絡

表面のお問合せ先へ、実施日の概ね2か月前までにご連絡ください。

STEP3 教室開催日

いつまでも元気に過ごすポイントを見つけましょう！



<講話の様子>



<座ってできる運動の実践>

【参加者の声】

- ・これまでの自分の食生活を見直すことができ、大変良かった。
- ・要領よくお話を進めて頂きました。とても良く理解出来ました。
- ・食事、体操、自分でできそうな内容でしたので、やってみます。

