

# 健康アップ塾

最近外出する機会が減った、足腰が弱ってきたと感じることはありませんか？  
栄養、脳トレ、お口の健康、運動をテーマに日替わりで教室を行います！  
笑って楽しく！皆さんで健康な身体作りを目指しませんか？

元気なお口で  
いきいき生活



栄養バランス  
の良い食事



笑って楽しむ  
脳トレ体操



椅子に  
座っていても  
できる運動



日程：令和6年4月9日（火）～令和7年3月25日（火）  
※毎週火曜日（裏面予定表）

時間：午前9時30分～午前11時00分

場所：サンライフさかほぎ 2階

定員：20名程度

参加費：3か月毎に1200円（4月・7月・10月・1月に集金します）

☆動きやすい服装でタオル・水分補給の飲み物をお持ちください！

## 令和 6年度 健康アップ塾 申込書

氏名		住所	坂祝町
生年月日	昭和 年 月 日	電話	自宅
交通手段	車・バス・その他（ ）		携帯



認知症予防教室プログラムは**第3火曜日**！