

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、お口の健康、運動等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8年4月4日（火）～令和9年3月30日（火）

※毎週火曜日（別紙予定表）

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 8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	

