

いつまでも健やかに暮らすため

平針北学区令和5年度 健康づくり教室



(天白保健センター 保健予防課 後援事業)

外出の機会が少なくなった、足腰が弱くなってきたなど感じている方、これからも健康に暮らしたいと感じている方も、体操や音楽を通して健康について考えてみませんか。

※ 新型コロナウイルス感染症の感染予防のため変更になる場合があります。

開催の有無は、下記にお問い合わせください。

<日程・内容>

日程	内容(講師協力)	時間
令和5年 4月 5日(水)	健康体操(天白福社会館様)	午前 10:00~ 11:30 (受付9:45~)
5月10日(水)	音楽療法(天白保健センター様)	
6月 7日(水)	健康体操(天白福社会館様)	
7月 5日(水)	健康体操(天白保健センター様)	
8月 2日(水)	健康体操(東樹会病院様)	
9月 6日(水)	健康体操(天白保健センター様)	
10月 4日(水)	健康体操(名古屋記念病院様)	
11月 1日(水)	健康体操(天白福社会館様)	
12月 6日(水)	健康体操(天白保健センター様)	
令和6年 1月10日(水)	健康体操(天白福社会館様)	
2月 7日(水)	健康体操(リハビリ康センター様)	
3月 6日(水)	健康体操(天白福社会館様)	

健康体操・・・座ったままでできる運動を中心に行っています。

音楽療法・・・歌を唄ったり、音楽に合わせて体を動かしたりしています。

<会場> 平針北コミュニティセンター 2階

※駐車場に限りがありますので、お車での来場はご遠慮下さい。

<対象者> 平針北学区にお住まいのおおむね65歳以上の方

<内容> 血圧測定・健康体操・音楽療法

<持ち物> 飲み物、上履き(お持ちの方)

<問合せ> はじめてご参加される方は、できるだけ事前にお申し込みください。

平針北コミュニティセンター ☎ 806-7722

