



# からだ元気アップ↑教室



～ミニ講座（薬局）&体操教室（ベネッセ）～

【日 程】 令和7年4月～令和8年3月 ※内容は変更になる事もあります

4月18日（金）：調理のコツ	10月17日（金）：糖尿病
5月16日（金）：腸内環境	11月21日（金）：野菜の食べ方
6月20日（金）：脱水症	12月19日（金）：高血圧
7月18日（金）：熱中症	1月16日（金）：サルコペニア
※8月はお休みです	2月20日（金）：温活について
9月19日（金）：貧血予防	3月6日（金）：口腔ケア

【場 所】 第2育秀苑 地域交流スペース（羽沢2-8-16）

【時 間】 14時00分～15時00分



【内 容】 前半：管理栄養士さんや薬剤師さんの講義を行います。  
後半：椅子に座ってできる体操を行います。

【持ち物】 お飲み物とフェイスタオルをご準備の上お越しください。

【定 員】 先着15名様まで

【申込み】 予約制になりますが、人数に満たない場合は当日でもご参加可能です。次回開催日の前日までにお電話にてお申込みください。

《申し込み・連絡先》



第2育秀苑地域包括支援センター

TEL03-5912-0523

