

いきいき わくわく 教室

健康で素敵な毎日を！

もっと健康！
つながる！
まなべる！

令和4年度 開催月

7月・9月・11月・1月・3月

10:00 >>>> 14:30

※第4回の蓮沼支部は9:00~12:30までになります。



主催：ゴールドクラブ連合会

第1回 松尾支部

7月29日(金)

10:00~14:30

- ◆場所 農村環境改善センター
松尾ふれあい館
- ◆講座『転倒骨折から骨を守る』

第2回 成東東支部

9月9日(金)

10:00~14:30

- ◆場所 成東文化会館
のぎくプラザ
- ◆講座『日常生活に必要な基礎体力を知ろう』

第3回 山武支部

11月29日(火)

10:00~14:30

- ◆場所 さんぶの森中央会館
体育館
- ◆講座『専門家に聞いてみよう！
高齢者の病気とその予防』

第4回 蓮沼支部

1月12日(木)

9:00~12:30

- ◆場所 蓮沼交流センター
- ◆講座『食が太いと長生きできる！お口のケアと栄養について』

第5回 成東支部

3月7日(火)

10:00~14:30

- ◆場所 成東文化会館
のぎくプラザ
- ◆講座『誰でもできる認知症
予防・今だからやるべき終活』

<内容>

- ◆転倒予防レッスン運動
- ◆レクリエーション
ピンポリング・室内ペタンク
- ◆レクリエーション待機者向けコーナー
 - ・千葉薬品：健康チェック
 - ・社会福祉協議会：手作り品販売
 - ・図書館：しおりづくり体験
 - ・シルバー人材センター：小物販売
健康チェック

【参加団体】千葉薬品（ヤックスドラッグ）、成東図書館、シルバー人材センター、福祉作業所
※コロナウイルス感染症の状況により延期・中止になる場合がございます。

問い合わせ先

山武市ゴールドクラブ連合会（山武市社会福祉協議会 内）

☎ 0475-82-7102

担当：伊藤・須田