

生涯元氣でご活躍!

参加
無料

いきいきわくわく 教室

2023年
6月9日(金)

9:30 >>>> 12:30

開催場所: 松尾ふれあい館

もっと健康!

つながる!
みんな!

主催: ゴールドクラブ連合会

内 容

開 会 趣旨説明と各参加団体の紹介

講演: 『日常生活を暮らしていくために必要な基礎体力を知ろう!』

講師: 日本医科大学准教授 筑波大学客員研究員 陣内 裕成氏

休 憩

レクリエーション

- ◆ビーンボーリング (いきわく部会)
- ◆室内ペタンク (いきわく部会)
- ◆体組成測定 (体脂肪・筋肉量・基礎代謝)・骨密度測定 (千葉薬品ヤックスドラッグ)
- ◆健康相談コーナー (血圧チェック、フレイル相談) (保健師など)
- ◆健康チェック (握力測定など)、小物販売 (シルバー人材センター)
- ◆手作り品販売 (福祉作業所)
- ◆補聴器の相談 (ベルスズキ)
- ◆本の紹介、しおりづくり体験 (図書館)

閉 会

持ち物
室内履き

みんなで行こう!!!



【参加団体】 社会福祉協議会、千葉薬品、山武市高齢者福祉課、シルバー人材センター、福祉作業所、ベルスズキ、成東図書館

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: 須田・伊藤