

現役世代のための コンディションアップ講座

●まだまだ元気、でも最近少し疲れやすい...そんな今だからこそ、体・口・食を整えてみませんか？がんばらない、続けられるヒントをお伝えします

5/30(土)10:00~11:30

夕方の疲れを残さない体の使い方

- これから気を付けるべきこと
- 自分の歩行の癖を知ろう（スマホで歩行測定）
- 椅子1つで体が軽くなる！続かない人のための簡単運動

6/6(土)10:00~11:30

スーパーやコンビニでできる疲れにくい食事のとり方

- 食生活の見直しをしてみよう
- 栄養クイズ
- スーパーやコンビニで買える簡単組み合わせでバランスの良い食事になる

6/20(土)10:00~11:30

知っておきたいお口の健康管理

- お口のセルフチェック
- 歯周病とオーラルフレイル
- 口の機能は筋トレで回復・改善

場所/連絡先 中野地域ケアプラザ

045-896-0711

持ち物 水分・上履き・筆記用具

費用 無料

申込方法 先着30名 電話か来所又は申し込みフォームからお願いいたします

