

健康教室

知識と体力をつけながら地域で元気に暮らしましょう

10月20日（月）第1回
午後1時30分から午後3時30分
講義；「血圧のお話」薬剤師より
筑波園体操

10月27日（月）第2回
午後1時30分から午後3時30分
講義；「骨を元気に」栄養士より
筑波園体操

11月4日（火）第3回
午後1時30分から午後3時30分
講義；防犯のお話
チェアヨガ

11月10日（月）第4回
午後1時30分から午後3時30分
講義；「今から始める認知症予防
脳の健康を保つために」第1回
脳がよろこぶ体操 第1回

11月17日（月）第5回
午後1時30分から午後3時30分
講義；「今から始める認知症予防
脳の健康を保つために」第2回
脳がよろこぶ体操 第2回

対象者

筑波地区にお住まいの方

参加費

無料

会場

市民研修センター
北条1477-1
☎867-1153

お申込先

筑波地域包括支援センター
☎ 828-5806
午前8時30分～
午後5時15分迄
（月～金曜日）



注意事項

飲み物をお持ちください
動きやすい服装でお越しください

