

笑って健康づくり

参加費
無料



運動や講話、みんなで楽しみながら健康になりましょう!どなたでも参加できます。
飲み物や筆記用具など各自でご準備下さい。受付時に検温と消毒をお願いしています。



10月～11月の予定 各講座とも申し込みが必要です。9月5日(月)から受付開始

時間 13:00～14:00(集合時間12:50)

場所 那珂川市社会福祉センター3階

※新型コロナ感染予防の為、定員を15名にしています。

10月13日(木)

内容 感染症に負けない
身体を作ろう!

講師 那珂川病院

管理栄養士 ひろた あきえ 廣田 明恵 氏
管理栄養士 くらき かなほ 黒木 奏帆 氏

10月27日(木)

内容 椅子ヨガ

講師 おの かよ 小野 佳代 氏

※フェイスタオルとバスタオルを
ご持参ください。

11月10日(木)

内容 誤嚥性肺炎を
予防しよう
～家庭で簡単に
できる訓練方法～

講師 那珂川病院
言語聴覚士 とうのう よしひろ 東納 嘉寛 氏

11月24日(木)

内容 絵手紙体験

講師 こもり まりこ 小森 真理子 氏

申込み・問い合わせ

那珂川市社会福祉協議会 TEL 092-952-4565

※申し込みは本人に限ります。
※内容は変更になる場合があります。