

# 健康づくりサポーター養成講座

の参加者を募集します！！



参加費  
無料！

いつまでも  
健康でいたい

楽しく食事が  
したい

必要な栄養っ  
てどれくらい  
なの？

|     | 開催日時                             | 内 容                                                            | 講 師                      |
|-----|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 第1回 | 6月5日<br>(木)                      | 『健康づくりサポーター』って何？<br>村の現状や講座の目的などについて、説明します。                    | 地域包括支援<br>センター           |
|     | 午前9時30分<br>～11時40分               | 『若々しさを保つために』<br>元気な体を維持するために必要な、筋力トレーニングの方法や美しい姿勢などについて学びましょう。 | 公益財団法人<br>星総合病院<br>理学療法士 |
| 第2回 | 6月6日<br>(金)<br>午前10時<br>～11時40分  | 『お口の健口』<br>歯みがき法や入れ歯のお手入れ、お口の健康と体の健康の関係などについて学びましょう。           | 公益財団法人<br>星総合病院<br>言語聴覚士 |
| 第3回 | 6月10日<br>(火)<br>午前10時<br>～11時50分 | 『栄養あれこれ』<br>バランスの良い食事、ちょっとした工夫など、元気に過ごすための栄養の摂り方について学びましょう。    | 公益財団法人<br>星総合病院<br>管理栄養士 |

【会 場】 大玉村農村環境改善センター  
(大玉村玉井字西庵183)

【対象者】 健康づくりの活動に  
関心のある方ならどなたでも



【申込み方法】 5月9日(金)までに下記へ電話でお申し込み下さい。

【申し込み・問い合わせ】 地域包括支援センター 鈴木・本田・野地 ☎48-4850