

いつまでもいきいきと過ごせる体を目指して！

# 元気アツプ教室

## 自宅でできる介護予防を学ぶ

運動・口腔・栄養の専門職から、健康で自立した生活をおくるためのヒントを学びます。みんなで楽しく元気アツプを目指しましょう！

65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます

会場

八向地区公民館 多目的ホール  
(新庄市大字本合海 185)

定員

20名

参加無料

日程・内容

令和8年

6月18日(木) 自宅でできる介護予防運動講座・体力測定

7月2日(木) 低栄養を防ぐための栄養講座

7月16日(木) 介護予防のための歯・口腔講座

7月30日(木) 楽しく脳トレ♪認知症予防講座

いずれも 午前10時から11時30分まで

【申込締切】 令和8年6月12日(金)

その他

- ・当日は動きやすい服装でご参加の上、内履き・飲み物を持参してください。
- ・参加できない日がある場合は、事前にお知らせください。

「まだ大丈夫」の今が  
始めどき！



申込先

新庄市成人福祉課介護保険係

☎0233-29-5809