

<令和4年度>

ご参加お待ちしております！



けんこう体操教室

マスク生活が続き、口の機能が低下する「オーラルフレイル」が増えています。口の周りの筋肉は、使わないと筋力が低下するため、唇や舌、頬やのどの筋力を鍛えることが全身の健康へとつながります。健康的な毎日を過ごすために、口の周りの筋肉を鍛える「健口(けんこう)体操」を一緒に行いましょう。

申込みは不要です。直接、会場へお越しください。



【日 程】(令和4年度)

4月28日(木)	5月26日(木)	6月23日(木)	7月28日(木)
9月22日(木)	10月27日(木)	11月24日(木)	12月22日(木)
令和5年 1月26日(木)	2月16日(木)	3月23日(木)	

時間：午前10時40分～11時40分(受付：午前10時20分～)

黄色の日程は、**申し込みが必要**です。健康運動指導士による「ごきげん体操・筋トシ教室」を行います。続けてご参加ください！

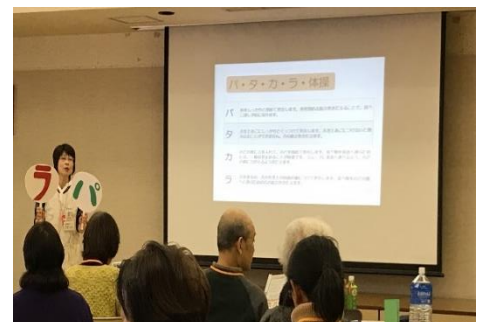
【会 場】飯能市市民活動センター 多目的ホール
(飯能市栄町24-4 丸広百貨店 飯能店 7階)
※駐車場は、飯能市役所駐車場をご利用ください。

【対象者】市内在住・在勤の概ね60歳以上の方

【参加費】無料

【持ち物】タオル・飲み物

【その他】新しい生活様式(①検温 ②マスク着用 ③手洗い ④消毒 ⑤距離の確保等)にご協力をお願いします。



<問合せ>

飯能市 介護福祉課 介護予防推進担当
☎042-973-3753(直通)

飯能市イメージキャラクター夢馬

