

平成31年度 さわやか健康クラブ

☆バス運行は平常の30分遅れです！お間違えなく！☆

月	日	曜	内 容	講 師	時 間	備 考
4	16	火	血圧測定 転倒予防体操・レクリエーション 嵯峨山先生のさわやか講話①	作業療法士 嵯峨山先生	10:30	毎回体操を行ないます。 動きやすい服装で、参加してください。
5	21	火	血圧測定 転倒予防体操 栄養のお話	保健師 栄養士	12:00 (予定)	
6	18	火	血圧測定 転倒予防体操・レクリエーション 嵯峨山先生のさわやか講話②	作業療法士 嵯峨山先生	午後～自由 (入浴・昼食など皆さんで自由に楽しく過ごしてください。)	
7	16	火	血圧測定 転倒予防体操 歯のお話	保健師 歯科衛生士		
8	20	火	血圧測定 転倒予防体操 健康講話・レクリエーション	保健師		
9	17	火	血圧測定 転倒予防体操 栄養のお話	保健師 栄養士		
10	15	火	血圧測定 転倒予防体操 健康講話・レクリエーション	保健師		
11	19	火	血圧測定 転倒予防体操 栄養のお話	保健師 栄養士		
12	17	火	血圧測定 転倒予防体操 健康講話・レクリエーション	保健師		
1	21	火	血圧測定 転倒予防体操 歯のお話	保健師 歯科衛生士		
2	18	火	血圧測定 転倒予防体操・健康講話 食改善協議会のみなさんから試食会	保健師		
3	17	火	血圧測定 転倒予防体操・レクリエーション 「嵯峨山先生のさわやか講話③」	作業療法士 嵯峨山先生		



UPカード対象事業
15ポイント



UPカード持って
参加しよう！