

令和6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 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 嵯峨山先生のさわやか講話②	作業療法士 嵯峨山先生	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 栄養のお話	保健師 看護師		
7	16	火	血圧測定 転倒予防体操・レクリエーション 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 リハビリ専門職		
9	17	火	血圧測定 転倒予防体操・レクリエーション 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 リハビリ専門職		
11	19	火	血圧測定 転倒予防体操・レクリエーション 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 歯科衛生士		
1	21	火	血圧測定 転倒予防体操・レクリエーション 歯のお話	保健師		
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	18	火	血圧測定 転倒予防体操 嵯峨山先生のさわやか講話③	作業療法士 嵯峨山先生		

帰りのバスは12:00頃に
いきいき館を出発します。



UPカード対象事業
50ポイント

