

第1回 参加者募集！！

健康づくり 介護予防教室

主催：ハマナスの会
事務局/盛岡市緑が丘 3-14-33
はまなす鍼灸治療院
代表 佐藤 明
TEL・FAX 019-681-8620

『第1回』健康づくり・介護予防教室のご案内

【開催要項】

みんなで、始めましょう！



- ◆期間：6月19日・7月3・17・31日（4回）
（各水曜日）14時～16時
 - ◆場所：薬王堂緑が丘店・2階中ホール（緑が丘 3-1-10）
 - ◆定員：約10～15名 ◆対象：概ね65歳以上
 - ◆教室参加費：各回千円（下記プログラム1時間位）
 - ◆健康相談会：各回千円（希望者に鍼灸マッサージ治療：15分）
 - ◆申込み締切：各開催日の5日前迄
- ※ヨガマットか大判バスタオル・飲物をご持参ください

【教室プログラム】

①筋力アップ・転倒予防

- ◆腕や脚のストレッチ
- ◆椅子を使う体操
- ◆床で行う体操
- ◆貯筋運動

②口腔ケア

- ◆だ液腺マッサージ
- ◆嚥下体操 ほか

③栄養改善

- ◆低栄養について

④認知症予防の脳トレ

- ◆コグニサイズ体操
- ◆童謡・唱歌の合唱

⑤健康講話

- ◆東洋医学講話 ほか

（※開催日ごとに①～⑤のプログラムを選択して指導します）

（※参加お申し込みはお電話、又は次の各項目にご記入後、直接 FAX してお申し込み下さい）

..... キ リ ト リ セ ン

☆お申込み・お問い合わせ／ハマナスの会・佐藤 明 TEL・FAX 681-8620

「健康づくり・介護予防教室参加申込書」（申込期限：6月15日迄）

参加希望日（○印）	6 / 1 9	7 / 3	7 / 1 7	7 / 3 1	
お名前：			年齢	才	男 ・ 女
ご住所：〒					
電話番号：	FAX 番号：				