



令和7年度 いきいき 健康大学 開講します

5月から「いきいき健康大学」を地域の会場で毎月開催します。
ご希望の会場を、保健センター係へお申込みください。

開催日時・会場 14時～16時

春日	駒場	伍和	智里東	智里西	浪合	清内路
第2(木)	第3(火)	第3(水)	第2(水)	第1(水)	第4(木)	第4(金)
中関高齢者 生きがい センター	駒場 自治会館	伍和高齢者 生きがい センター	智里東 公民館	智里西 公民館	浪合 振興室	清中 プラザ

健康大学内容

身体のしくみや病気について、体力測定、お口の健康、食事、薬、人生会議など様々なテーマを学習します。

運動

健康体操、レクリエーションで体力アップ
体力測定で、自分のからだチェック

お口の健康

噛む力をチェック・唾液はしっかり出てる？
飲み込む力を高めるトレーニング

食事

フレイル予防や減塩について、試食や体験をしながら考えましょう

くすりの話

薬の上手な使い方、サプリメントなど実験を交えて楽しく学びましょう

申し込み・問い合わせ

保健センター

TEL.0265-45-1230

受付時間 /

月曜日～金曜日

8:30-17:15