

令和5年度

昭和保健センター

参加無料

一般介護予防事業「いきいき教室」のご案内



毎月テーマ
を変えて年10回

アラ還[※]健康塾 ※アラウンド還暦

R5年5月から毎月1回さまざまなテーマで実施!



場所：昭和区役所2階講堂 または 昭和保健センター5階健康増進室

内容：セカンドステージに向けた健康講座

対象：昭和区在住のおおむね60歳以上の方 ※日時の詳細は昭和保健センターまで

7月・2月

「食べること」教室 大人編 百寿のひけつは「食べること」

1コース：7月13日(木)、7月20日(木) 2コース：2月8日(木)、2月15日(木)

場所：昭和保健センター4階栄養指導室 時間：13時30分～15時30分

対象：昭和区在住の方 定員：6名



9月

男の筋肉講座

4日間コース

9月5日(火)、10月17日(火)、11月7日(火)、11月28日(火)

場所：昭和区役所2階講堂 または 昭和保健センター4階集団指導室

時間：10時00分～11時45分

対象：昭和区在住のおおむね60歳以上の方 定員：20名

お品書

・ ・ ・
口 栄 筋
腔 養 ト
レ

◆詳細・お申込み◆

昭和保健センター 保健予防課

電話：735-3964 Fax：731-0957



昭和保健センターのホームページは左の二次元コードからアクセス可

◀名古屋市の体操動画 好評配信中♪▶

～なごや介護予防・認知症予防プログラム～

「運動機能アップ体操」

ホームエクササイズ♪



「お口の体操」

お口の機能低下予防♪



～名古屋どえりゃあ体操～

アングルウエイト(足に巻く重り)を活用した転倒予防に効果的な体操!

