

動いて！ 食べて！ 人生百年

100年時代と言われる今、最期まで
自分らしく生きるために今できることを
専門職よりお話しします。

日時 偶数月第3（火） 13：40～14：30（受付13：30～）

会場 西部福祉センター 1階交流ルーム

お願い 当日、体調不良や熱がある方は参加をご遠慮ください

申し込み
不要!

2024年4月16日（火）

骨を元気にする食事と運動

管理栄養士
理学療法士

2024年6月18日（火）

お口のトラブルと口腔体操

歯科衛生士
言語聴覚士

2024年8月20日（火）

夏バテ予防の食事と運動

管理栄養士
理学療法士

2024年10月15日（火）

お口の機能の衰えと認知症予防体操

歯科衛生士
言語聴覚士

2024年12月17日（火）

免疫力を高める食事と運動

管理栄養士
理学療法士

2025年2月18日（火）

フレイル予防の食事と運動

管理栄養士
理学療法士

※状況に応じて、内容が変更になる可能性があります。

共催・お問い合わせ

安城市西部福祉センター ☎ (0566) 72-6616

社会福祉法人 愛生館 特別養護老人ホームひまわり・安城 ☎ (0566) 92-0088

