

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 奇数月第3（水） 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!

2025年5月21日（水）

夏バテ予防の食事と運動

管理栄養士
理学療法士

2025年7月16日（水）

お口のトラブルと口腔体操

歯科衛生士
言語聴覚士

2025年9月17日（水）

骨を元気にする食事と運動

管理栄養士
理学療法士

2025年11月19日（水）

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

2026年1月21日（水）

腸活のための食事と運動

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

