



はつらつ健康教室

～ロコモ予防とお口の健康力アップ～

最近、話題になっている「ポールウォーキング講座」と「お口の健康講座」の8回連続講座を開催します。からだ作りとお口の健康は、健康作りの要です。評判の講師による楽しい講座に参加なさって、健康作りにチャレンジしてみませんか！全8回の講座修了後も、お仲間と一緒に活動を継続していくことを目指します。どうぞ、ご参加ください！

日時：10月14日～12月16日・毎週水曜日 13時30分～15時30分
(※10月21日を除く 全8回)

内容：①ポールウォーキング講座 ・ ②お口の健康講座

講師：①日本ポールウォーキング協会 マスターコーチ ②第二清風園 歯科衛生士

対象：65歳以上の方で、全8回に参加していただける方

会場：つる川和光台自治会館(町田市金井町2010-4)

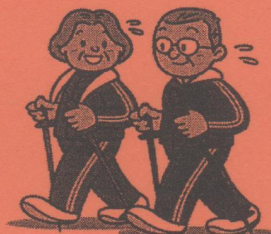
※ポールウォーキング講座会場は変更させて頂く場合があります

定員：20名(お申し込み順) 持ち物：上履き、手鏡、飲み物

参加費：無料 ※動きやすい服装、靴でお越しください。

申込：9月1日(火)9時～電話にて受付(下記支援センター)

主催：鶴川第1高齢者支援センター 共催：つる川和光台自治会



日程	テーマ・内容
1 10月14日	ポールウォーキング講座① ～健康は正しい姿勢づくりと歩き方から～
2 10月28日	お口の健康講座① ～お口の機能を知りましょう～
3 11月4日	ポールウォーキング講座② ～2本のストックを使って3つの運動～
4 11月11日	ポールウォーキング講座③ ～ストレッチで体の動きを良くしましょう～
5 11月18日	ポールウォーキング講座④ ～筋トレで体の若さを取り戻しましょう～
6 11月25日	お口の健康講座② ～お口の清潔を保ちましょう～
7 12月2日	ポールウォーキング講座⑤ ～2本のストックを使って健康ウォーキングに挑戦！緑道を歩きましょう～
8 12月9日	お口の健康講座③ ～お口の機能と栄養の関連～ ※吹き矢の楽しさを体験してみましょう

<申し込み・問い合わせ先> 町田市鶴川第1高齢者支援センター

電話：042-736-6927 担当：北川・片岡・宮崎・馬場