

2023年自立支援教室

ブルーブルーブルーイル予防プロジェクト

歩くこと、食べること、つながること。
一緒に集まって元気になりましょう！



① 5月11日(木) お口のケアと肺炎予防

志木市増進センター歯科衛生士 西さん

② 5月17日(水) 楽しく筋力アップ運動

いろは元気サロン本町 長濱さん

③ 5月25日(木) おいしく食べて心も元気！

志木市増進センター管理栄養士 恒石さん

時 間: 10:00~11:30

集合場所: いろは遊学館 第1研修室

持ち物: 飲み物 タオル マスク

申し込み: 高齢者あんしん相談センターフロン

電話 048-486-0003



・事前申し込みが必要です (定員 20名)

・感染予防に努めて実施します。

・当日、体調がすぐれない方のご参加はご遠慮ください

★プログラムは予告なく
変更する場合があります

