

# 健康講座のお知らせ

シニアの皆様のウエルビーイング向上の一助として、清新町健康サポートセンターのご支援をいただき、4回連続の健康講座を開催します。奮ってご参加ください。

各回テーマが異なり、個別の回のみでの参加も可能ですが、全回参加されることをお勧めします。

ウエルビーイング

身体的・精神的・社会的に満たされた状態

## 健康講座開催予定

開催場所 バームハイツ西葛西バームルーム

開催時間 平日 10 時 ～ 11 時 30 分

第1回 平成 30 年 10 月 17 日 (水)

テーマ「健康サポートセンターでできることは？  
～いつまでも健康に過ごすために～」

講師 関 遥香 氏 (清新町健康サポートセンター 保健師)

第2回 平成 30 年 12 月 5 日 (水)

テーマ「おいしく 楽しく 健口 (けんこう) に ～口から始める健康づくり～」

講師 柴田 匡子 氏 (清新町健康サポートセンター 歯科衛生士)

第3回 平成 31 年 2 月 7 日 (木)

テーマ「美味しく 楽しく 食事をしよう ～低栄養予防の食事～」

講師 船田 友紀 氏 (清新町健康サポートセンター 管理栄養士)

第4回 平成 31 年 4 月 17 日 (水)

テーマ「簡単 筋トレ ストレッチ」

講師 飯塚 早苗 氏 (清新町健康サポートセンター 理学療法士)

都合により予定が変更されることがありますので、各回毎のお知らせでご確認ください。

問い合わせ先：414 号室 関根 (ファミリーヘルス推進員)