

令和 2 年度 塩浜地区 はつらつ健康塾

※ 開催時間：午前10時～11時30分ごろまで

※対象者：おおむね65歳以上の方

※ タオルや水分補給のためのお茶・お水等は各自でご持参ください。

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
日時	4/16 (木)	4/30 (木)	5/21 (木)	6/18 (木)	7/16 (木)	7/30 (木)	8/20 (木)
会場	ハルス プラザ1F 機能訓練室	磯津公会所	小浜町 公民館	海山道町 公会所	磯津集会所	塩浜地区 市民 センター	大里町民館
テーマ	福祉用具 体験会	骨を元気に する食事	食中毒予防	福祉用具 体験会	転倒予防	正しい 水分補給	認知症予防

	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回
日時	9/17 (木)	10/15 (木)	11/19 (木)	12/17 (木)	1/21 (木)	2/18 (木)	3/18 (木)
会場	中里町 集会所	塩浜本町 1・3丁目 公民館	七ツ目町 公民館	馳出町 倶楽部	川合町 公民館	御菌町 公民館	塩浜地区 市民 センター
テーマ	認知症予防	腰・膝痛 予防	冬の免疫力を 高める食事	転倒予防	今日からでき る減塩生活	腰・膝痛 予防	ウォーキング を楽しもう



第3回まではコロナウィルスの影響のため休止しておりましたが6月から「**四日市市の感染拡大予防ガイドライン**」に基づいて3密を避け、マスク着用、検温、アルコール消毒などに心がけて開催いたします。

尚、コロナウィルスの感染拡大状況により予定通りに行えない場合もありますので、その節はご了承いただきますようお願いいたします。



お問い合わせは…しおはま在宅介護サービスセンター（田中・九鬼）まで

☎059-349-6381

🆓参加費は無料です