

元気あっぷコースのご案内

【場所】

健康ステーション まちかど元気あっぷ

定員
14名

【日時】

毎週水曜日（全17回）13:30～15:00

11月1日・8日・15日・29日、12月6日・13日・20日・27日

1月10日・17日・24日・31日、2月7日・14日・28日

3月6日・13日

【内容】

- ・ 楽しく体力測定
（歩行速度、柔軟性、バランス力など）
- ・ 機能訓練運動
（ボールやバンドを使った運動やレクリエーション等）
- ・ 歯科衛生士による口腔セミナー・体操
- ・ 管理栄養士による栄養セミナー

元気あっぷコースは、柔軟性・筋力・バランス力などの身体機能を改善し、より元気に生活して頂くことを目的としています。更に運動だけでなく、栄養や口腔の指導までトータルに実施する総合型プログラムです。

お問い合わせ・お申し込み

和光市役所 長寿あんしん課	424-9125
南地域包括支援センター	450-2500
中央地域包括支援センター	475-9016
中央第二地域包括支援センター	468-2312
北地域包括支援センター	458-5120
北第二地域包括支援センター	450-0591

まちかど元気あっぷ

電話：048-485-8859

住所：南1-9-25

