

ウエルシア健康ライフ教室

ご自分のために、ご家族のために、健康な生活を送るための知識を学んでみませんか？
お買い物帰りに、お気軽にお申込みください♪空きがあれば当日参加も可能です♪
皆さまのご参加をお待ちしております！

対象者 滑川町在住の方（65歳未満の方も大歓迎！）
日程・内容 ※1回のみのお申込みも可能です。

1月12日 (水)	午後2時～午後3時30分	はじめてのスマホ体験講座 ～スマホに触れてみたい、スマホを持っていない方対象～
2月9日 (水)	午後2時～午後3時	自宅で出来る簡単エクササイズ ～いつまでも自分の足で歩き続けられる！そんな足腰を鍛えるトレーニング～
3月9日 (水)	午後2時～午後3時	フレイル*予防の栄養・食事 ～管理栄養士による握力測定会+筋力アップ・フレイル予防のお話～ ※フレイルとは…老化により心身の機能が低下することで、健康と要介護の間の状態です。

会 場 ウエルシア薬局 森林公園駅前店(滑川町みなみ野 1-1-2)

*森林公園駅の南口側になります。

費 用 無 料

定 員 各回5名

申 込 み 12月13日(月) から電話で受付をします。

※受付時間は午前9時～午後6時です。



ウエルシア薬局 森林公園駅前店 ☎57-1711

共催：滑川町地域包括支援センター

