

回 覧

令和4年3月1日

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、健康な生活を送る為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。

4月13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～
5月11日 (水)	午後2時～ <u>午後3時30分</u>	【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～
6月8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 ウエルシア薬局滑川つきのわ店（滑川町月の輪7-29-1）

費 用 無 料

定 員 各回 6名

申 込 み 4月1日（金）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。
定員になり次第終了させていただきます。



ウエルシア薬局 滑川つきのわ店 ☎62-5880

共催：滑川町地域包括支援センター