



「高齢者の食と運動の元気アップ教室」

参加者追加募集！（参加費無料）

管理栄養士と健康運動指導士が、高齢者の健康を「食」と「運動」の両面からサポートします。

日時・場所

年間8コース（各コース 全2回）

コース	会 場	日 程		時 間	申込締切日
第1コース	波岡地域交流センター	6/3（水）	6/10（水）	終了	各コース 開催日の前日 まで
第2コース	中郷地域交流センター	6/17（水）	6/24（水）		
第3コース	岩根西地域交流センター	7/1（水）	7/8（水）		
第4コース	桜井地域交流センター	7/15（水）	7/22（水）		
第5コース	畑沢地域交流センター	8/20（木）	8/27（木）		
第6コース	西清川地域交流センター	9/3（木）	9/10（木）	10:00	
第7コース	金田地域交流センター	9/18（金）	9/25（金）	） 11:30	
第8コース	富来田地域交流センター	10/6（火）	10/13（火）	（受付 9:30）	

内 容

- ① 電子レンジなどを使った簡単な調理実習・試食
- ② 自宅でできる運動の紹介・実践

対 象

- ・ 2回の教室に参加できる人
- ・ 市内在住でおおむね65歳以上の人

持ち物

筆記用具・エプロン・三角巾・マスク（調理実習用）・飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。

注 意

- ① 状況により内容が変更になる場合があります。
- ② 要介護認定を受けている人や医師から運動を制限されている人はご遠慮ください。

申 込 方 法

【 ①希望コース ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 】を
高齢者福祉課の窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで申し込み。

申込み・問い合わせ先

木更津市 福祉部 高齢者福祉課 地域包括ケア係

TEL : 0438-23-2630

FAX : 0438-25-1213

Eメール: kourei@city.kisarazu.lg.jp

定 員
各コース **15人**
(先着順)

参加費
無料