

令和 7 年 11 月 7 日

中鯨城会の皆様へ

中鯨城会会長 鈴木一雄
携帯電話 090 - 9894 - 2735

令和 8 年健康教室ご案内

恒例の健康教室を開催します。山川講師（28 期・認知症予防リーダー）の健康講座と中鯨城会の 85 歳以上の会員のみなさんの元気な秘訣をお話ししていただきます。併せて名古屋ヤクルト販売（株）の管理栄養士さんをお願いしてヤクルト健康教室上級篇を開催します。

年明け早々の日程ですのでご多忙な時期とは思いますが、多数のみなさんにご参加いただけますようにご案内します。

記

日 時 令和 8 年 1 月 14 日（水）13：00～15：30（予定）
（受付開始 12：40 頃から）

場 所 中区在宅サービスセンター3 階研修室

定 員 30 名程度（事前に人数把握が必要のためお申し込みください）

持ち物 メモ用紙 筆記用具

内 容 健康講座 講師：山川富久氏（中鯨城会会員）
（13：00～13：50）

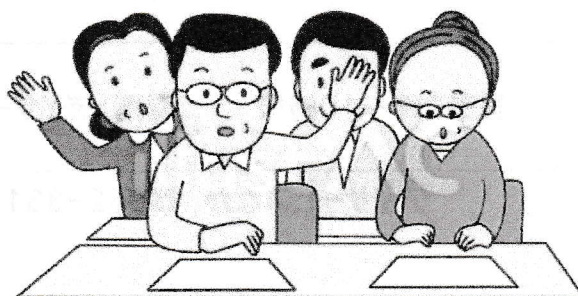
- ① 80 歳からの人生のススメ ②80 代からの行動のコツ
③ 80 代の食生活のポイント ④知っておきたい「認知症」と「老人性うつ病」
参加されている元気な高齢者（85 歳以上の中鯨城会メンバー）も加わり
元気の秘訣（食事、運動、生活等）をお聞きします。

ヤクルト健康教室（14：00～15：30）

名古屋ヤクルトの管理栄養士の方に来ていただきます。

講義「認知症予防講座」 管理栄養士

ヤクルト製品試飲 みんなで測定検査等



* 参加希望者は中鯨城会 LINE か電話で中鯨城会の担当迄お申込みください。

一般の方の参加も歓迎します。

共催の中区社会福祉協議会（331-9951）まで連絡も可です。