

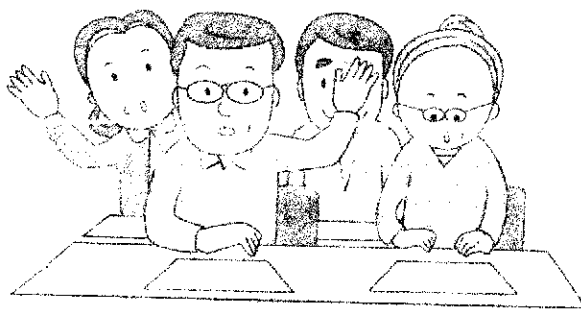
中鯨城会企画 令和7年健康教室ご案内

恒例の健康教室を開催します。山川講師（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7年1月22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
1. 健康講座 講師；山川富久氏（中鯨城会会員）
（13：00～13：20）
 - ① 間違いだらけの健康法
 - ② 脳に悪い習慣は7つある 治しましょう
 2. 元気な高齢者（85歳以上の中鯨城会メンバー）に質問会
（13：20～13：50）
 - ① 元気の秘訣（食事、運動、生活等）をお聞きします。
 3. 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「めざせ！快腸美肌！」 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。
中区社会福祉協議会（331-9951）野々山さんまで連絡も可です。
中鯨城会・健康教室担当：山川（090-7438-0660）・堀田 090-8542-2903）
中鯨城会 LINE スケジュール、グループあるいは山川・堀田の LINE でも可
12月配布の封筒にハガキが入っている方は出席に○をつけてお送りください。

以上