

みんなの元気はみんなで作る！

「高殿わくわく健康講座」



開催のお知らせ

今年は全3回の開催です！興味のある回にぜひご参加ください♪

【運動編】令和7年10月3日(金) 午後2時～3時ごろ

家事に役立つちょっとした運動をやってみよう！&テレさんぽ

講師：高殿苑 藤野理学療法士

【栄養編】令和7年11月7日(金) 午後2時～3時ごろ

元気のスタートは口から始まる！健康寿命を延ばそう♪

講師：高殿苑 広田管理栄養士・西村管理栄養士

【もの忘れ編】令和7年12月5日(金) 午後2時～3時ごろ

短編映画「だいじょうぶ」上映会&認知症ちょこっと講座

講師：旭陽ブランチ 河野

開催場所：特別養護老人ホーム高殿苑 ふれあい広場

高殿5丁目10-7 ライフの隣です

定員：各回先着20名 定員になるまで受け付けます◎

申込み先：旭陽ブランチ 電話番号→06-6953-8511

☆連続講座ではありませんので、各回ごとの参加可能です。

☆高齢者施設ですので、マスクを着用の上ご参加ください。

