

健

康

教

室

筑波山のふもとで、元気に暮らしていきましょう。
予防の知識を蓄え、体を動かす習慣を作り、
健康寿命を延ばしましょう。



対象者：筑波圏域にお住まいの方

会費：無料

会場：市民研修センター

北条1477-1⇒裏面に地図あります

☎867-1153

日時：内容

9月30日(月)	消費者トラブル	楽しい 体操	13:30 ↓ 15:30
10月15日(火)	予防のお話		
10月28日(月)	見直そう！食生活		
11月11日(月)	認知症のお話		
11月25日(月)	介護のお話		

お申込み先・お問い合わせ先

筑波地域包括支援センター ☎828-5806

午前8時30分から午後5時15分迄(月～金曜日)

注意事項

飲み物をお持ちください
動きやすい服装でお越しください

