

西宮いきいき体操で

地域の仲間と健康に！

令和6年

10月開催

東館

※申込必要

(定員100名)

介護予防サポーター

養成講座

- ◆ 簡単な動きで筋肉向上！
西宮いきいき体操の実技・講義
- ◆ 認知症を予防！
頭の体操やコグニサイズの体験
- ◆ 歯科衛生士による！
口腔体操の指導
- ◆ 地域の仲間と西宮いきいき体操！
グループ運営のポイントを解説



< 開催日 >

令和6年 10月15日(火) 10月22日(火)

13時00分～15時45分

2日間ともご出席ください(2日間コース)

※2日間のうち欠席日がある場合は、次回以降の講座でも受講いただけます
※全日程にご出席された方には、「修了証」をお渡します。

< 会場 >

西宮市役所 東館8階 大ホール

西宮市六湛寺町3番1号

(裏面の地図をご覧ください)

< 持ち物 >

・水分補給のための水かお茶、筆記用具(ボールペン)、眼鏡(必要な方のみ)をお持ちください。

・西宮いきいき体操の黄色冊子
※参加者の方のみ

★運動のできる服装・靴でお越しください。

※午前11時の時点で気象警報が発令された場合は中止します。

< お申し込み >

参加を希望される場合は電話でお申し込みください。

西宮市保健所 健康増進課 西宮いきいき体操チームまで

TEL (0798) 35・3294

