

大玉村健康ポイント
該当事業

令和7年度

健康づくりサポーター養成講座

の参加者を募集します！！



参加費
無料！

いつまでも
健康でいたい

楽しく食事が
したい

必要な栄養っ
てどれくらい
なの？

	開催日時	内容	講師
第1回	6月5日 (木)	『健康づくりサポーター』って何？ 村の現状や講座の目的などについて、説明します。	地域包括支援センター
	午前9時30分 ～11時40分	『若々しさを保つために』 元気な体を維持するために必要な、筋力トレーニングの方法や美しい姿勢などについて学びましょう。	公益財団法人 星総合病院 理学療法士
第2回	6月6日 (金) 午前10時 ～11時40分	『お口の健口』 歯みがき法や入れ歯のお手入れ、お口の健康と体の健康の関係などについて学びましょう。	公益財団法人 星総合病院 言語聴覚士
第3回	6月10日 (火) 午前10時 ～11時50分	『栄養あれこれ』 バランスの良い食事、ちょっとした工夫など、元気に過ごすための栄養の摂り方について学びましょう。	公益財団法人 星総合病院 管理栄養士

【会場】 大玉村農村環境改善センター
(大玉村玉井字西庵183)

【対象者】 健康づくりの活動に
関心のある方ならどなたでも



【申し込み方法】 5月9日(金)までに下記へ電話でお申し込み下さい。

【申し込み・問い合わせ】 地域包括支援センター 鈴木・本田・野地 ☎48-4850