

一生マメに暮らしましょう

最近こんな症状は
ありませんか？

この先の健康が不安だわ...

ひとりでご飯を食べる
ことが多くなったわ...

運動する機会がなくな
ったわ..

友人と会う機会が減って
しまったな...

固いものが食べれなく
なったな...

「運動」「栄養」の専門家が直接指導します！
その名も「ただもの だんだん プログラム」

動く！ 食べる！ 笑う！

先着50名
参加費
無料

体全体を使う身体機能向上トレーニング
頭や口を使った認知症予防レッスン
体の中から美しくなれる栄養教室

楽しい時間を過ごして一緒に健康になりましょう!!

スケジュール

第1回：2017年11月7日（火）
毎週火曜14時～16時 週1回3カ月間

対象者

60歳以上で独歩もしくは杖歩行が可能
なるべく3カ月間継続して行える方

場所

サン・アビリティーズいずも（出雲体育館隣）
今市町北本町3-1-20

お問い合わせ

出雲医療生活協同組合
地域包括ケア推進室

TEL 0853-21-2733 担当 陶山・坪内
（出雲市民リハビリテーション病院）

締切
10月末日