

ゆたか苑 介護予防教室のお知らせ

「家庭でできるラクラク体操教室」 「栄養教室 ～食事のワンポイントアドバイス～」

ゆたか苑では、地域の皆様を対象とした「介護予防教室」を行います。いつまでも元気で自立した生活をおくる為に、リハビリ及び栄養の観点からヒントを提供します。皆様のご参加をお待ちしております。※栄養教室は 3/5 (月) のみ開催いたします。体操教室ご参加の皆様が対象となりますので予めご了承ください。

日時 第1回：2月 5日(月) 第2回：3月 5日(月)

10時～11時30分

*3/5(月)は栄養教室、試食会を行いますので 13時00分までとなります。

会場 ゆたか苑 多目的ホール (地下1階) 及び3階食堂

講師 西澤 徳子 (ゆたか苑 理学療法士)

小林 弘之 (ゆたか苑 機能訓練指導員)

小野木 紀子 (ゆたか苑 管理栄養士)



参加費 無料

定員 20名(定員になり次第締切)

対象 どなたでも参加できます。



*当日は体操のできる服装で、上履き、必要に応じて水分をご持参ください。

◎準備の関係がありますので、お電話にて事前にお申込をお願いします。

申し込み・問い合わせ先：特別養護老人ホーム ゆたか苑

豊島区长崎3-26-4 ☎3959-2129

(受付；月曜日～金曜日 9時～17時)