

元気に生活する  
ための筋トレ！

## 健康と予防

おいしく食べるための  
お口のケアを学ぶ！

### セレクト型はつらつくらぶ

#### 概要

1.専門の看護師による口腔ケアと口腔機能維持の情報（30分）

2.訓練士による体力維持、向上に特化する運動（1時間）

**健康維持と転倒予防、皆さんは気にしていますか？**

**体力低下や健康を気にされる方は是非、ご参加ください。**

対象者： 秋田市内在住の65歳以上の方

定員： 20名

参加費： 無料

#### 服装・持ち物

タオル・動きやすい服装・水分補給の飲み物・内履き

#### 日時

南部市民サービスセンター 別館（なんぴあ）

13:15～14:45

2026年

1月13日（火）

2月10日（火）

3月3日（火）

1月27日（火）

2月24日（火）

3月17日（火）

ご予約  
お問い合わせ

バイタルケア秋田南

担当 佐々木・高野

☎ 018-853-4576

切り取り線

参加者氏名（ ）

ご住所 〒 秋田市

電話番号 — —

\* ご不明な点がございましたら上記へお問い合わせください