

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

秋田市南浜地域活動支援センター（勝平福祉センター）2階

10:00～11:30

2026年

1月9日（金）

2月13日（金）

3月13日（金）

1月23日（金）

2月27日（金）

3月20日（金）

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