



福山市

運動をはじめたいけど、しんどいのはいやだな…

ご飯を食べるときにむせることが増えた…

こんなお悩み ありませんか？

そんな人に…



最近
つまづくことが
増えた…

65歳以上なら
だれでも参加可能

申し込み
不要

参加費
無料

専門職による運動・口腔・栄養について学べる

健康教室

毎月
開催

運動教室

1時間～1時間半ほど

筋力や体力が落ちてきたかなという人に向けて、体を動かすことで健康で元気な体づくりのお手伝いをします。ストレッチや、体操・脳トレなどで誰でも簡単にできる内容です。



年2回
開催

口腔に関する教室

1時間ほど

お口のケアや食べるために必要な筋肉を動かす体操を行うことで、安全に食事を楽しむコツを学びます。



年2回
開催

食に関する教室

1時間ほど

低栄養や骨粗しょう症を予防することを目的とし、バランスの取れた食生活や減塩の工夫などを学びます。



詳しい日時は裏面へ！



福山市高齢者支援課

☎084-928-1189

HPへアクセスは
こちらから ▶





福山市

専門職による

健康教室

申し込み
不要

参加費
無料

出かけよう!



65歳から
参加可能

楽しく学べる健康づくりの場

毎月
開催

運動教室

1時間～1時間半ほど

筋力や体力が落ちてきたかなという人に向けて、体を動かすことで健康で元気な体づくりのお手伝いをします。ストレッチや、体操・脳トレなどで誰でも簡単にできる内容です。



年2回
開催

口腔に関する教室

1時間ほど

お口のケアや食べるために必要な筋肉を動かす体操を行うことで、安全に食事を楽しむコツを学びます。

年2回
開催

食に関する教室

1時間ほど

低栄養や骨粗しょう症を予防することを目的とし、バランスの取れた食生活や減塩の工夫などを学びます。

詳しい日時は裏面へ! >>



毎月第●●曜日開催！

場所

●●●●●ふれあいプラザ
(福山市●●町●丁目●番●号)

講師

事業名を記入してください

持って
くるもの

お茶・タオル・動きやすい服装
その他準備物を記載 例:上履き



12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

12月12日(木)

運動・口腔

10:00～ 1時間半程

お問い合わせ

運動：事業者名
084-000-0000

口腔：事業者名
☎ 084-000-0000

栄養：事業者名
☎ 084-000-0000

注意
事項

次の時点で警報が発令された場合は、
教室は中止となります。

午前実施の場合：午前7時時点

午後実施の場合：午前10時時点