

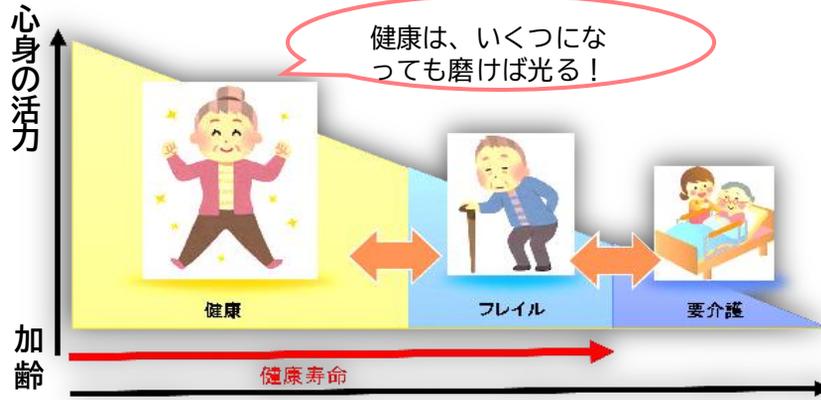
亀岡市では皆様にいつまでも元気で自立した生活を送って頂くために介護予防教室「元気アップ講座」を実施しています。

元気アップ講座って？

# 元気アップ講座



現在の健康状態をより一層充実させる、あなたの元気をup↑する講座です。いつまでも元気で過ごすための秘訣をお伝えします。



健康を保つ秘訣は3つ！！

～この3つの秘訣を講座でお伝えします～

## 運動機能の維持・向上

ストレッチや音楽体操、筋力アップ運動などを行います。運動が苦手な人も安心。体調に合わせて椅子に座って実施することもできます。

## 栄養の維持・改善

健康であるために何をどのくらい食べればいい？気になる栄養のお話や食べ方の工夫などをお伝えします。

## お口の健康・衛生

お口が健康は運動や栄養状態に大きな影響を与えます。お口の体操で咀嚼、飲み込む力をパワーアップ！！

キリトリ線

## 健康へのパスポート！元気アップ講座 申込み書

ふりがな	生年月日
名前	昭和 年 月 日
	年齢 歳
住所	電話番号

※市役所健康増進課（1階16番窓口）まで 申込書を持参するか電話で申し込みください。  
※教室日時詳細は広報「かめおか」に掲載していますが、お気軽にお問い合わせください。

☎ 25-5004