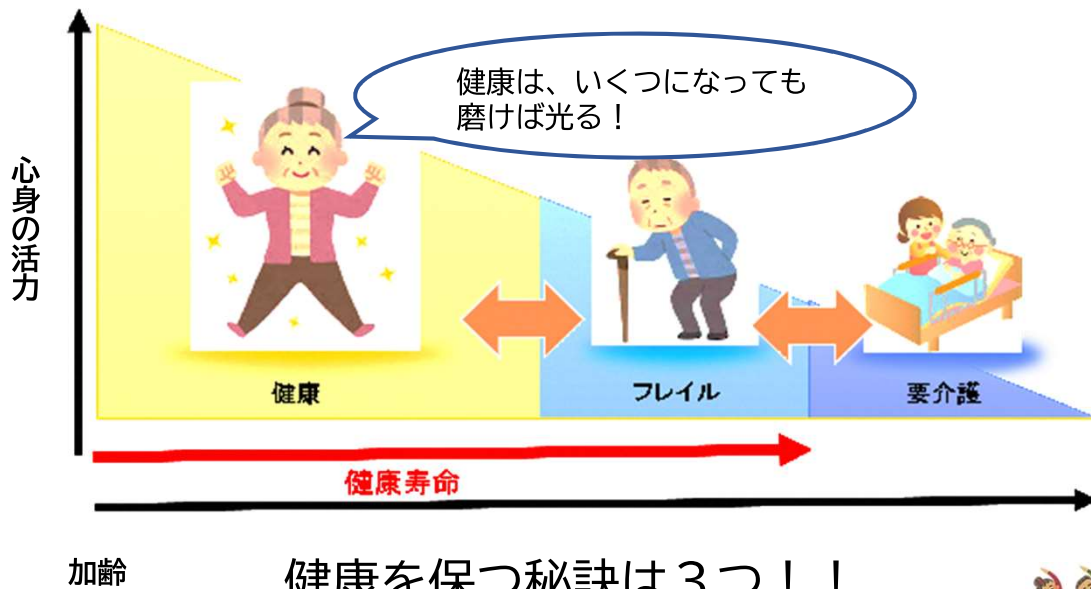


亀岡市では、皆様にいつまでも元気で自立した生活を送って頂くために介護予防教室「元気アップ講座」を実施しています。対象は65歳以上の亀岡市民です。みんなで一緒に元気を続けましょう！

元気アップ講座

元気アップ講座って？

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。みんなが初心者なので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 健康でいるために何をどのくらい食べればいいのか？みんなが気になる栄養のお話や、今日から実行できる食べ方の工夫などをお伝えします。



お口の健康・衛生
パワーアップ！！

そしゃく 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



お問い合わせは 亀岡市 健康増進課まで お気軽に♪

☎ 25-5004