



山形済生病院・済生会なでしこ地域包括支援センター 共催

ながいき元気くらぶ

参加無料

◎SUKSK(スクスク)ポイント対象です ◎ご参加の方へ粗品進呈

日時	場所	内容
<第1回> 5月11日(木) 午前10時~11時30分	大郷 コミュニティセンター (ホール)	「めざせ元気な体づくり 健康体操」 健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 「人生100年時代『がん』と生きる」 山形済生病院 がん看護専門看護師
<第2回> 5月18日(木) 午前10時~11時30分	出羽 コミュニティセンター (多目的ホール)	「めざせ元気な体づくり 健康体操」 健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 「いきいき 脳 活性化」 おれんじサポートチーム えがお
<第3回> 5月25日(木) 午後1時30分~3時	千歳 コミュニティセンター (多目的ホール)	「めざせ元気な体づくり 健康体操」 健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 「介護予防 スクスク のすすめ」 済生会なでしこ地域包括支援センター
<第4回> 6月8日(木) 午前10時~11時30分	出羽 コミュニティセンター (多目的ホール)	「めざせ元気な体づくり 健康体操」 健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 「人生100年時代『がん』と生きる」 山形済生病院 がん看護専門看護師
<第5回> 6月15日(木) 午前10時~11時30分	千歳 コミュニティセンター (多目的ホール)	「めざせ元気な体づくり 健康体操」 健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 「人生100年時代『がん』と生きる」 山形済生病院 がん看護専門看護師
<第6回> 7月13日(木) 午前10時~11時30分	明治 コミュニティセンター (多目的ホール)	「めざせ元気な体づくり 健康体操」 健康増進センターめぐみ 健康運動指導士 「いきいき 脳 活性化」 おれんじサポートチーム えがお

◎ ご希望の講座の前日までお電話でお申し込みください。 ◎ お申し込み後、体調がすぐれない方はご連絡ください。

済生会なでしこ地域包括支援センター ☎023-681-7450