



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