



ぬかべ朝市

9/13 日曜日

元気に歳を取りましょう

健康で過ごすための3要素

運動

8:50~

睡眠

9:10~

栄養

9:30~



※時間は目安となります。

額部地域づくりセンター2階

隣の部屋では、輪投げなどの昔遊びも無料開催！

～健康で毎日過ごすための3つの要素～

運動、睡眠、栄養を作業療法士がわかりやすく解説

約10分のスライド講演と簡単な運動体験を！

途中参加・途中退室OK！

興味のあるものだけでも、

ぜひ聞いて、体を動かしましょう。

額部地区地域づくり協議会

社会福祉法人緑陽会 介護老人保健施設ココン