

参加者募集

# 生涯しゃっきり講座

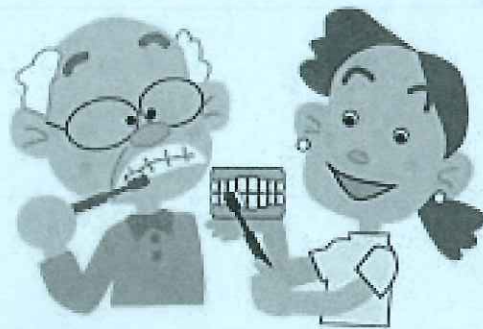
～ 口腔編 ～

- 定員 …各回 30名 (申込み順)
- 参加費 …無料
- 会場 …徳山保健センター 3階(周南市児玉町1-1)

テーマ：お口のケアで、歯つらつ生活を送ろう

日時	内容	対象	講師
9月4日(水) 13:30～15:00	お口の健康を保つ方法 健口(けんこう)体操	65歳以上の人※	歯科衛生士 井上克子さん
10月2日(水) 13:30～15:00			歯科衛生士 徳長玲子さん
11月7日(木) 13:30～15:00			歯科衛生士 井上克子さん
12月11日(水) 13:30～15:00			歯科衛生士 藤井 恵さん

【持参物】  
筆記用具



【問合せ・申込先】  
周南市役所 高齢者支援課 介護予防担当  
TEL(0834)22-8462 FAX(0834)22-8369

参加者募集

# 生涯しゃっきり講座

～ 栄養編 ～

- 定員 …各回 30名 (申込み順)
- 参加費 …400円 (調理実習費)
- 会場 …徳山保健センター 3階 (周南市児玉町1-1)

テーマ：おいしく食べて、元気に過ごそう

日時	内容	対象	講師
9月9日(月) 10:00～13:00	低栄養を防ぐバランスのとれた食事  元気で長生きするための食生活のポイント	65歳以上の人※	管理栄養士 山田洋子さん
10月9日(水) 10:00～13:00			
11月12日(火) 10:00～13:00			
12月2日(月) 10:00～13:00			

【持参物】

- エプロン
- ふきん
- 筆記用具
- 調理実習費400円



【問合せ・申込先】

周南市役所 高齢者支援課 介護予防担当

TEL(0834)22-8462 FAX(0834)22-8369