

# 3月すこやか倶楽部

※65歳以上で月寒地区にお住まいの方どなたでもどの会場への参加も可

会場名	開催日時	実施内容
あやめ野小学校 2階会議室 月寒東1条11丁目	3月9日 (木) 10:00~11:30	「高齢者の栄養と食」 元気の源の食事や健康を ち維持するための栄養に 
月寒東会館 月寒東3条5丁目	3月21日 (火) 10:30~11:30 ※いつもと日にちが違います	「高齢者の虐待」 何が虐待なのか？ 解りやすく解説。 
月寒五区会館 月寒東1条10丁目	3月24日 (金) 10:30~11:30	「健康いす体操」 座ったまま効果的 体操をご紹介 
幸栄の里 会議室 月寒西2条5丁目2-1	3月29日 (水) 10:30~11:30	「認知症予防教室」 脳トレドリルに挑戦！ 脳活しませんか？ 
UR西月寒集会所 月寒西4条9丁目	3月16日 (木) 13:30~14:30 ※材料費¥500必要です	「アロマの効能」 近年、アロマが認知症の 予防に効果があると 発表されています。 ぜひ体験して下さい。 

※申し込みが必要な場合は必ずご連絡下さ

詳しくは「介護予防センター月寒 ☎857-6110」まで