

福山市一般介護予防事業

地域で楽しく介護予防に取り組もう！

# 健康教室

65歳以上の高齢者なら誰でも参加できます。  
日々の健康のために身体を動かしたり、お勉強したりします。  
参加費は無料です。お友達をお誘いあわせの上ご参加ください。

日時 10月10日(木) 10:00～

場所 鷹取ふれあいプラザ  
(福山市草戸町3丁目9-3)

内容 脳トレ&リフレッシュ運動&栄養

講師 運動：ルネサンストレーナー  
栄養：山陽病院

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装



**参加費  
無料**

※注意事項※

次の時点で「暴風警報」「大雨警報」「洪水警報」のいずれか一つでも発令された場合は、教室は中止となります。

・午前実施の場合は、午前7時時点

・午後実施の場合は、午前10時時点

【お問合せ】福山市高齢者支援課 084-928-1065  
ルネサンス福山多治米 084-953-5333