

健康セミナー in ジェロントピア新潟 2017

時: 12月6日(水) 14:00~15:00 健康セミナー
入場無料 15:00~15:30 喫茶タイム

特別養護老人ホームジェロントピア新潟は平成18年12月1日に開設し、今年で11年目を迎えます。毎年地域の自治会の皆様方と共に歳末助け合い事業を行ってまいりました。今年も共同募金会様の助成金をいただいて実施する予定です。

皆様の健康づくりに役立てていただきたく、健康セミナーを企画いたしました。

筋力トレーニングや健康づくりに役立つ食事についてわかりやすく説明いたします。

また、近年認知症予防として注目をされている音楽療法も体験していただきます。

ジェロントピア新潟の利用方法や料金についての説明もいたします。

医師による健康相談も行う予定です。

地域の皆様方に喜んでいただけるセミナーにしようと、ジェロントピア新潟一同張り切って準備を進めております。

喫茶タイムには地域活動支援センターすずらんクラブ特製の手作りシフォンケーキと、コーヒー＆ハーフティーをご用意しております。

ぜひお気軽にお出かけください。お待ちしております。

会場の都合上**先着30名様**とさせていただきます。お早めにお申し込みください。

☆ プログラム ☆

1. 寝たきりにならないために筋力アップをしましょう！
2. バランスよく塩分は控えめに、おいしく食べましょう！
3. 肺炎がいやなら喉を鍛えましょう！（音楽療法）
4. ジェロントピア新潟を利用するためにはどうすればいいの？
5. 医師による健康相談

お問い合わせ・お申込み

TEL:025-379-1181

FAX:025-379-1182

E-mail:iruka@gerontopia-niigata.com

