

自分らしい人生を
全うするために

生き方と逝き方の未来設計塾

現実と向き合いながら、これからも住み慣れた家、地域で生活するために今できることは何かを考えてみませんか。

第7回

日時 11月25日 水曜日 13時30分～15時30分

会場 日和佐公民館 3階 大集会室

申込み切
11月18日
水曜日

健康寿命が延びる食べ物のお話

講師 健康増進課

久米美智 管理栄養士



11月 地域包括支援センター行事

日	場所	内容	時間
2日(月)	由岐公民館	太極拳	9:00～
5日(木)	由岐公民館	いきいき体操	13:00～15:00
6日(金)	日和佐公民館 日和佐公民館	太極拳 ノルディック・ウォーク	9:00～ 14:00～16:00
10日(火)	日和佐公民館 由岐公民館	ストレッチ教室 リフレッシュ体操	10:30～11:30 13:00～15:00
11日(水)	赤松基幹集落センター	総合相談	13:30～15:30
12日(木)	由岐公民館 日和佐公民館	ノルディック・ウォーク 手芸講座	9:30～11:30 13:30～15:30
13日(金)	日和佐公民館	太極拳	9:00～
16日(月)	由岐公民館	太極拳	9:00～
17日(火)	日和佐公民館 志和岐公民館 木岐公民館	ストレッチ教室 総合相談 手芸講座	10:30～11:30 13:30～15:30 13:30～15:30
19日(木)	日和佐公民館	いきいき体操	13:00～15:00
24日(火)	日和佐公民館 デイサービスセンター竜宮	ストレッチ教室 脳若返り教室	10:30～11:30 14:00～15:00
25日(水)	日和佐公民館	生き方と逝き方の未来設計塾	13:30～15:30
26日(木)	日和佐公民館	リハビリ体操	13:00～15:00
27日(金)	木岐公民館	総合相談	13:30～15:30

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。

【お問い合わせ先】 地域包括支援センター ☎77-1171

