新 郷 公 民 館

若 返 り 健 康 講 座

１２月のテーマ・内容

タンパク質たべて動いて転倒予防

☆介護に頼らずに元気に過ごすには
☆タンパク質は転倒予防のお助けマン

講師：ＮＰＯ法人埼玉県健康管理士会　　佐藤玲子

ヨーガで体幹を整えましょう

体　幹　と　は？

講師：ＮＰＯ法人埼玉県健康管理士会　　山本恵子

日　時　１２月１８日(金)　１４時～１５時３０分
場　所　新郷公民館２階　視聴覚ホール
受講料　無　料（費用はかかりません）
申込み　事前申込みは不要です。
お問合せは新郷公民館窓口まで
新郷公民館　☎０４８－２８１－０８４９



※受講時の注意事項
（１）当日朝の検温を実施し、健康状態をチェックしてください。
（２）手洗い・手指の消毒をし、マスクの着用を推奨いたします。
（３）人と人との距離を確保してください。