

健康寿命を延ばすために できること

健康寿命とは、健康上の問題によって日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。まずは、自分の体に向き合い、健康でいられるために何をすれば良いのかを学びます。

参加無料

	開催日	内容	講師
第1回	6/25 (水)	「脳トレ」で楽しく脳を活性化 いつからでも！いつからでも！！日常生活で脳を活性化するポイントを学びます。記憶のコツを知って、まだまだ覚えられるを実体験。自分の能力に自信が持てますよ。	アクティブ・ブレイン・ セミナー認定講師 山本 祐加さん
第2回	7/3 (木)	「足と爪の健康講座」 一生自分で歩ける足づくりを学びます。安全で衛生的な正しい爪の切り方や、転びにくい足になるための運動を体験。靴下を脱いで、自分の足を確認することから始めます。	介護予防チームつなぐ 山岡 由理依さん
第3回	7/9 (水)	「いきいき美容室」 化粧のちからで介護予防。健康寿命をのばして、いつまでも、元気に、楽しく、美しく。肌を清潔にするスキンケアやメイクアップを体験します。メイクオフして、ファンデーション、眉ずみ、口紅、ほお紅まで。男性も体験できます。	資生堂ジャパン 株式会社 村上 優美子さん 水香 真奈美さん

場所：平良市民センター 大研修室

時間：いずれも14:00～15:30

定員：20名(定員になり次第締切) できれば3回通してできる方



申込・お問合せ 平良市民センター 電話 31-1251

※手話通訳、要約筆記が必要な方は、3週間前までにご連絡ください。

受付時間：平日8:30～17:00 ※休館日(祝日・年末年始は除く) (TEL)31-1251 (FAX)31-1532