

# 回 覧

令和6年4月18日

## 令和6年度 米泉いきいき健康教室 日程と内容

米泉校下の皆さま

米泉校下健康推進連絡会

### 令和6年度 米泉いきいき健康教室 第1回 開講式と健康講話

#### 「口腔ケアについて」

#### ～お口を健康に保ち、フレイルを予防しよう～

若草の候 皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

令和6年度のいきいき健康教室が開講となります。

第1回は、「口腔ケア」のお話しです。

皆さまお誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

#### 記

日 時 5月22日(水) 10:00～11:30  
※9:30～受付開始  
血压測定あります

場 所 米泉公民館 2階 和室

講 師 歯科衛生士 松本 美千代 氏

持ち物 筆記用具、水分

※ お申し込みは不要です。

お問い合わせ先 : 米泉公民館 ☎241-8924

	開催日時	内 容	講師・指導	持ち物
1	5月22日(水) 10時～11時30分	開講式&健康講話 「口腔ケアについて」 ～お口を健康に保ち フレイルを予防しよう～	歯科衛生士 松本 美千代 氏	筆記用具 水分
2	6月26日(水) 10時～11時30分	「ゆるヨガ」 ヨガで身体もこころも 緩めよう♪	ヨガインストラクター 本田 梢 氏	タオル 水分
3	7月24日(水) 10時～13時	「栄養教室(調理実習)」 上手な塩分との付き合い術	健康づくり栄養士の会	エプロン 三角巾 マスク 筆記用具
4	9月25日(水) 10時～11時30分	「音楽療法」 音楽で心と体を 癒して元気に!	日本音楽療法認定 音楽療法士 佐藤 順子 氏	水分
5	10月23日(水) 10時～11時30分	「ウォーキング」  (コース未定)	泉野福祉健康センター 保健師 校下運動普及推進員	タオル 水分
6	11月27日(水) 10時～11時30分	閉講式&健康講話 「(内容未定)」 次年度計画	泉野福祉健康センター 保健師	筆記用具

※詳細は、地域回覧でご確認ください。