

お願いと注意事項

講座当日、体調がすぐれないときは、来場をご遠慮ください。

基本的な感染防止策「換気、消毒、距離、必要な場面でのマスク着用」は、個人の判断に委ねられています。

ご自身の体調を踏まえた健康管理・対応等よろしくをお願いいたします。

尚、会場の使用停止などにより、講座が中止になる場合があります。

ご了承ください。

お申し込み

講座は6回1コース。申し込みをお願いします。

名前	
生年月日（年齢）	昭和 年 月 日 （ 歳）
住所	〒
電話番号	
携帯電話番号 （任意：当日の連絡先）	

登美ヶ丘地域包括支援センター（連絡先表面）

お電話または、FAXでお申し込みください。

元気アップなら講座

(サエラ薬局なかとみ店コース)

元気アップなら講座の目的

いつまでも若々しく健康で過ごすためには、元気なうちから『運動』を続けることが大切です。適切な対策を行えば、維持・改善することができます。

元気アップなら講座のプログラム

対象者 : 奈良市内にお住まいのおおむね65歳以上の方

会場・時間 : サエラ薬局なかとみ店 (学研奈良登美ヶ丘駅南口前)・14:00~15:15

10月18日 (水) 元気アップ!筋トシ・運動習慣講座

10月25日 (水) 元気アップ!しっかり栄養講座

11月1日 (水) 元気アップ!体も脳も活性化講座

11月8日 (水) 元気アップ!口のおはなし

薬のおはなし

11月15日 (水) 元気アップ!認知症予防と運動講座

11月22日 (水) 元気アップ!人生の備え講座と運動のおさらい

持ち物 : (運動しやすい服装) タオル・水分補給の飲み物

内容は変更する
場合があります



お申し込み : 奈良市登美ヶ丘地域包括支援センター

電話 : 0742-51-0012 (土日祝を除く 9時~17時)

FAX : 0742-51-0013