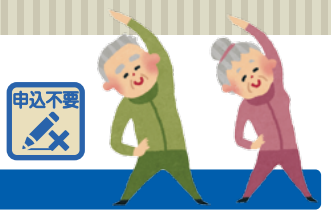
TSU NEWS 9

65歳以上の皆さんの健康づくりを応援します

これからenjoy体力測定会

問い合わせ　介護保険課　☎229-3149　FAX229-3334



何歳からでも積極的に身体を動かし活動的に暮らすことで、体力が衰えるスピードを緩めることができます。いつまでも自分らしい生活を楽しむために、体力測定会に参加してみませんか。負担の少ない測定方法なので、体力に自信のない人も、気軽に参加できます。

内　容　握力、長座位体前屈、開眼片足立ち、5m歩行

対　象　市内に在住で65歳以上の人

持ち物　タオル、水分補給の飲み物、上靴(必要な会場)　※運動できる服装でお越しください。

費　用　50円(当日会場で徴収します。)

と　き	ところ	上靴が必要
10月３日(月)10時30分～12時30分	津センターパレス地下１階市民オープンステージ	
10月４日(火)10時～12時	津西会館大会議室	
10月６日(木)10時～12時	津市体育館アリーナ	○
10月７日(金)10時～12時	城山会館大会議室	
10月11日(火)13時30分～15時30分	安濃保健センター運動指導室	○
10月12日(水)13時30分～15時30分	サンデルタ香良洲多目的ホール	○
10月13日(木)10時～12時	南が丘会館研修室	
10月17日(月)13時30分～15時30分	大三公民館ホール	○
10月18日(火)10時～12時	豊が丘会館大会議室	
10月19日(水)13時30分～15時30分	美杉総合文化センター多目的ホール	
10月20日(木)13時30分～15時30分	片田公民館会議室	○
10月21日(金)10時～12時	千里ヶ丘公民館ホール	
10月26日(水)10時～12時	栗葉出張所健康増進室	
10月28日(金)13時30分～15時30分	波瀬ふれあい会館ホール	
10月31日(月)13時30分～15時30分	家所区民センター	
11月１日(火)13時30分～15時30分	市芸濃庁舎中会議室	

TSU NEWS 10

男性の皆さん！「食べること」を考えてみませんか

男前 噛ミング♪食バランス教室

問い合わせ　介護保険課　☎229-3149　FAX229-3334

栄養士、歯科衛生士らが栄養バランスやお口の健康について分かりやすく解説します。調理経験がないという男性も、暮らしの中の健康を支える「食べること」を考える機会に、ぜひご参加ください。

と　き　11月１日・15日・29日、12月13日・27日、来年１月10日・31日、２月７日いずれも火曜日10時～12時(全８回)　※12月27日、１月10日は調理実習で、13時まで

ところ　津リージョンプラザ２階健康教室

対　象　65歳以上で全８回参加できる男性

定　員　25人　※申込者多数の場合、過去２年間の介護予防教室参加経験がない人を優先

費　用　調理実習のみ材料費として１回500円　※当日集金

持ち物　健康手帳(持っていない人は当日発行できます)、水分補給用の飲み物

申し込み　往復はがきで教室名、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を介護保険課(〒514-8611　住所不要)へ　※結果は、返信用はがきで10月下旬までにお知らせします。

締め切り　９月30日(金)消印有効