

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

交流

—9月サロン—

「運動」

身体を動かして
リフレッシュしましょう

講師 南砺市地域包括ケア課

日時 9月14日（木）

午後1時30分～



学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講師 経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日時 9月21日（木）

午後1時30分～3時30分



交流

—石楠花の会—

「日帰り研修（城端方面）」

日時 9月22日（金）

対象者 石楠花の会員

対象者には別途案内があります



新規会員募集中！

◆脳トレコーナー 「文字の並び替え 秋編」◆

文字を並び替えて、秋に関係のある言葉を作りましょう。
ただし、余分な一文字があります。

① すきしあな

② かゆしんうぶ

③ りじみきがも

④ あがのよまなき

⑤ たかまゆくてねんこうきある



⑥ きのしくよどあり

⑦ にろくよぎうきん

⑧ んきつくもいせ

⑨ りのよのきあみ



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください



【お申込み・お問合せ】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126 nishifutomi.kmn@gmail.com

◆脳トレの答え ①あきなす ②しゅうぶん ③もみじがり ④あきのよなが ⑤てんたかくうまこゆるあき
⑥どくしょのあき ⑦きくにんぎょう ⑧きんもくせい ⑨みのりのあき

「地域でまるごと健康教室」

～65歳以上の方へ。今後の健康づくりについて、学びませんか？～

西太美地域づくり協議会では、南砺市健康課と協働で、みなさまの健康づくりを応援するために、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士等が地域に出向く健康教室を開催します。是非、この機会に参加して、元気な今から「健康づくり」に取り組んでみませんか。


対 象 65歳以上で全2回参加できる方（※申し込みが必要です）

会 場 西太美交流センター

参加費 無 料



【内 容】

回数	日 時	主な内容とテーマ	持 ち 物
第1回	9月7日(木) 9:30～14:30 (1日)	①「からだの学習」 ・将来の自分を想像してみよう ・生活習慣病とフレイル ②「昼食会」 食の学習 ・一日の食事の摂取量とバランスチェック ③「お口の学習」 ・お口の健康を維持するために ・お口の体操 ④「体を動かしましょう」 ・簡単にできる運動 ・簡単体力チェック	○お薬手帳や血圧手帳など （持っている方） ○今年度受診した健診結果など （持っている方） 
第2回	9月28日(木) 9:30～11:30 (半日)	①「運動」 体を動かしましょう ・簡単体力チェック ② 咀嚼力チェック ③ 個別相談	○お薬手帳や血圧手帳など （持っている方） ○今年度受診した健診結果など （持っている方） 

※毎回、体重・体脂肪・血圧等を測定します

※参加される場合は、申し込みが必要です。

申込み・問い合わせ

西太美交流センター TEL/FAX: 55-1126