

令和7年度
後期

本宮市地域包括支援センター主催

高齢者元気パワーアップ講座

本宮市内のシニア世代がいつまでもお元気で、いきいきと生活してゆくための介護予防企画です。
参加回数に応じて『金・銀・銅のバッジや賞状』をご用意しています！
どうぞ、お誘いあわせの上、ご参加ください。



【対 象】 65 歳以上の本宮市民の方
【参 加 費】 無料
【開 催 場 所】 えぽか1階 健康増進広場

「健康づくりポイント事業」の対象です。

	時 間	内 容
10月20日 (月) 午前・午後 各20名限定！	午前の部 10時～12時	『ロコタス®とのうKNOW®！』 ① “ロコタス®”による体力測定会 ② “のうKNOW®”による 「脳の健康度チェック」 ※ “のうKNOW®” は、トランプカードゲームで簡単に脳の健康度チェックができます！
	午後の部 2時～4時	
12月25日 (木)	午前 10時～12時	『体は、食べ物で出来ている』 講師)株式会社 明治 栄養士 吉田 美保 先生 元気で今年も締めくくり、来年に向けて元気を保つ為にも、食事について学びましょう！
2月18日 (水)	午後 2時～4時	『お薬の“ため”になる話』 講師)郡山調剤薬局 店長 保坂 泰斗 先生 お世話になっているけど、意外に分からないお薬について専門家に話を聞く機会です！

【申し込み・問い合わせは、お住まいの地域包括支援センターへ！】

本宮第一地域包括支援センター(本宮・高木地区)

☎24-6220

本宮第二地域包括支援センター(青田・荒井・仁井田・岩根・関下)

☎34-3344

白沢地域包括支援センター

(和田・糠沢・白岩・長屋・稲沢・松沢)

☎24-5131