

ささえりあ北部 だより



第38号 (R1.9発行)
編集・発行

熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター1階
☎275-6355

●いきいき百歳体操 体験&交流会●

いきいき百歳体操とは、全国的に広がっている、介護予防を目的とした体操です。
効果的に行うコツや、プラスαの体操もお教えます。
既に行っている方も、これから地域でやってみたい方も、
ぜひ、ご参加下さい！



申込
必要！

内容：第1部 いきいき百歳体操の紹介と実践

第2部 実践グループからの報告と情報交換

日時：令和元年11月8日（金）午前10時～正午

場所：北部公民館 大会議室

講師：荒井 久仁子氏（熊本健康・体力づくりセンター 健康運動指導士）

対象：興味のある方ならどなたでも 定員：30名 参加費：無料

申込み：10月8日より 北部公民館☎245-0046 又は ささえりあ北部☎275-6355へ



●男性の料理教室●

カット野菜を使った、ちゃちゃっとクッキングで簡単レシピをご紹介します！
食事をバランス良く食べるコツについてもお教えます
自分の為…家族の為… 男性の皆様、ぜひご参加下さい！



申込
必要！

内容：栄養講話 と 調理実習

日時：令和元年10月24日（木）午前9時半～午後12時半

場所：熊本市勤労青少年ホーム 調理実習室（北区鶴羽田2丁目13-10）

講師：熊本県栄養士会 管理栄養士

対象：65歳以上の男性

定員：16人（先着順）

費用：800円（材料費、会場費、保険料等）

申込み：10月5日からささえりあ北部 ☎275-6355へ

