

元気に生活する
ための筋トレ！

おいしく食べるための
お口のケアを学ぶ！

健康と予防

地域型はつらつくらぶ

概要

1.専門看護師による口腔ケアと口腔機能維持の情報（30分）

2.訓練士による体力維持、向上に特化する運動（1時間）

健康維持と転倒予防、皆さんは気にしていますか？

体力低下や健康を気にされる方は是非、ご参加ください。

☆ はつらつくらぶは秋田市委託事業です

☆ これまで各はつらつくらぶに参加された方は参加することが
出来ません。ご了承ください。

対 象 者： 秋田市内在住の65歳以上の方

定 員： 20名

参加費： 無料

服装・ 持ち物

タオル・動きやすい服装・水分補給の飲み物

日 時 場 所

メディック薬局

13:30～15:00

2026年 10月16日（金） 10月30日（金） 11月13日（金）
11月27日（金） 12月11日（金） 12月25日（金）

ご 予 約 お 問 い 合 わ せ

バイタルケア秋田南

担当 佐々木・伊藤

☎ 018-853-4576

* ご不明な点がございましたら上記へお問い合わせください