

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。

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

5月15日（金） 5月29日（金）

6月12日（金）

6月26日（金） 7月10日（金）

7月24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