

動いて！ 食べて！ 人生百年

100年時代と言われる今、最期まで
自分らしく生きるために今できることを
専門職よりお話しします。

令和8年5・6・7・11・12月・令和9年1月の

日時 ~~奇数月~~第3（水） 13：30～14：30

会場 西部福祉センター 1階交流ルーム

お願い 当日、体調不良や熱がある方は参加をご遠慮ください

申し込み
不要！

2026年5月20日（水）		
今日からできる！ 食事と運動で守る熱中症・脱水予防	 	管理栄養士 理学療法士
2026年6月17日（水）		
歯の汚れ、あなたには見えますか？ ～お口チェックとエクササイズ～	 	歯科衛生士 言語聴覚士
2026年7月15日（水）		
骨密度を上げる！ 簡単エクササイズと食事のポイント	 	管理栄養士 理学療法士
2026年 10 ¹¹ 月 21 ¹⁸ 日（水）		
腸が変わると体が変わる！ 食事と運動で免疫力アップ！	 	管理栄養士 理学療法士
2026年 11 ¹² 月 18 ¹⁶ 日（水）		
耳と口の健康が“脳の若さ”を守る レッツ！！コグニサイズ	 	歯科衛生士 言語聴覚士
2026年 12 ²⁰²⁷ 年 1 ¹ 月 16 ²⁰ 日（水）		
むくみと手のこわばりは“体のサイン” むくみ予防の体操と食事	 	管理栄養士 理学療法士

※状況に応じて、内容が変更になる可能性があります。

共催・お問い合わせ

安城市西部福祉センター

社会福祉法人
愛生館

特別養護老人ホームひまわり・安城

(0566) 72-6616

(0566) 92-0088

