

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がお伝えします。

日時 5～7月、11～1月 第3水曜日 13:30～14:30

会場 西部福祉センター 1階交流ルーム

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11月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12月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

2027年1月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

(0566) 72-6616

*特別養護老人ホームひまわり・安城

(0566) 92-0088

