

7月開催 いきいきワクワク 講座・教室ご案内



ヤクルトさんの健康教室 part 2

— 健康は腸から —



日 時 7月22日（火） 10時30分 ～ 11時00分

会 場 彦根市北老人福祉センター・2階

内 容 ① 腸の健康と乳酸菌 ② 手のひら栄養法
③ おなか元気体操 など



講 師 京滋ヤクルト販売（株）八日市営業所スタッフさん

定 員 20人（申込順） ※6月16日から受け付け

申し込みは、彦根市北老人福祉センターへ（TEL 27-6701）

今後のいきいきワクワク講座・教室 <お知らせ>

（8月～10月開催分）

8月20日（水） コープしがさんの健康教室 part2 「フレイル防」

8月22日（金） 高齢者向け交通安全教室「事故ストップ！」

9月16日（火） ヤクルトさんの健康教室 part3 「快適な睡眠」

9月25日（木） サロン風北老カフェ～身近な困りごと・気になること
一緒に話しませんか？～

10月8日（水） 楽しく電気を学ぶ教室「安全使用&節電対策」

10月15日（水） コープしがさんの健康教室 part3 「喉の老化」

※詳しくは、『受講案内』または『きたろー通信（夏号）』でご確認下さい！！