

もつと元気に!
もつと楽しく!

65歳からはじめるフレイムヨガ
イオンで体操
イオンで栄養講座

個別相談できます



POINT1/

リハビリの先生と体操

市内高齢者施設・クリニック等に勤務するリハビリの先生による体操指導！

会場



POINT2/

管理栄養士による講話

高齢者に摂ってもらいたい栄養素や普段の食事のちょい足しレシピも聞けちゃうかも？

3階イオンホール

2階中央ブリッジ

3階ドリーム前



POINT3/

専門職による個別相談

特設会場で看護師・管理栄養士が日頃のお悩みにお応えします
申し込み不要。直接会場へ
(医師の指示が優先となります)

対象

介助なしで会場へ来られる方

申込先

日野市社会福祉協議会

TEL 042-584-1294

FAX 042-582-0082

定員

各回 80人

会場

イオンホール イオンモール多摩平の森3階

協力

ひのリハビリテーションネットワーク/南多摩地域栄養士協議会日野地域
ラピオンナースステーション/便利屋ナース/和風会

イオンで体操 イオンで栄養講座 参加申込書

電話申込をご希望の方は、
月～金（祝日除く）9：00～17：00にご連絡ください。
[担当] 日野市社会福祉協議会（地域支援係）
☎ 042-584-1294
[申込締切] 6月4日（水）（定員になり次第〆切）

参加を希望される部に○をつけてください

午前の部 午後の部
10：30～12：00 13：30～15：00

お名前				
連絡先 (電話番号)				
年 代	60代	70代	80代	90代
お名前				
連絡先 (電話番号)				
年 代	60代	70代	80代	90代

動きやすい服装、運動靴でご来場ください
水分を忘れずにお持ちください