

もっと元気に！
もっと楽しく！

65歳からはじめるフシテルマホ
イオンで
体操
イオンで
栄養講座

個別相談できます

6/8
日

午前の部 10:30~12:00

筋力体操とビタミンD・
カルシウムのお話

午後の部 13:30~15:00

セルフチェック体操と
たんぱく質のお話

会場

体操と栄養講座
看護師相談
管理栄養士相談

3階イオンホール
2階中央ブリッジ
3階ドリーム前



POINT 1 /

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！



POINT 2 /

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？



POINT 3 /

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

定員

各回 80人

日野市社会福祉協議会

TEL 042-584-1294

会場

イオンモール 伊オンモール多摩平の森3階

FAX 042-582-0082

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

10：30～12：00

午後の部

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