

# R8年度 はっらっ元気塾のご案内

## (勝本・芦辺)

令和8年4月～令和8年9月開催予定分  
※郷ノ浦・石田会場の分は裏面

ふれあいセンターかざはや (勝本町)			
月	日	曜日	内容
4	9	木	はじめよう！認知症予防
	23	木	遺品整理・生前整理の話
5	14	木	タオルでストレッチ
	28	木	ソフトエアロ
6	11	木	血管年齢測定・お薬講話
	25	木	介護予防ストレッチ
7	16	木	スポーツダーツ
	30	木	ヨガ
8	13	木	姿勢をよくするためのタオル体操
	27	木	お口の健康
9	10	木	カラダリセットなでなで体操
	24	木	元気体操

芦辺町つばさ (芦辺町)			
月	日	曜日	内容
4	10	金	介護予防ストレッチ
	24	金	ソフトエアロ
5	15	金	骨量測定・栄養講話
	29	金	元気体操
6	12	金	健康体操
	26	金	はじめよう！認知症予防
7	17	金	平和講話①
	31	金	平和講話②
8	14	金	貯筋体操と誤嚥防止の知識
	28	金	転倒予防体操
9	11	金	終活講話
	25	金	タオルでストレッチ

### 多様な食品をまんべんなく食べる！ ～下の「10食品群」を毎日摂るように心がけましょう～

これらの食品には、健康維持のために必要な栄養素が多く含まれています。しっかりとれているほど健康度が落ちにくく、介護予防につながります。

※「10食品群」に、主食（ごはん・パン・麺類など）を加えれば、バランスのよい食事の出来上がり！！

										
<b>さ</b> = 魚 (魚介類)	<b>あ</b> = 油	<b>に</b> = 肉	<b>ぎ</b> = 牛乳 (牛乳・乳製品)	<b>や</b> = 野菜 (緑黄色野菜)	<b>か</b> = 海藻	<b>に</b>	<b>い</b> = 芋	<b>た</b> = 卵	<b>だ</b> = 大豆 (大豆製品)	<b>く</b> = 果物

☆☆☆ 合言葉は、「さ・あ、に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・く」☆☆☆