

参加費 **無料**

対象 **区内在住 65 歳以上**

令和 6 年度 高齢者向け介護予防事業

# つるかめセミナーのご案内

毎月第3水曜日 午前中 開催

セミナーの詳細は毎月の広報なごやの「保健センターだより」をチェック！年間スケジュールは裏面参照

## ① つるクラス

『みんなで健康寿命を延ばしましょう！』

音楽療法(@千種文化小劇場)や運動セミナー(@千種スポーツセンター)を開催します。

【音楽療法】懐かしの曲による回想法、弦楽器四重奏の鑑賞など

【運動セミナー】ウォーキング、エクササイズなど

## ② かめクッキング 定員:先着12名 予約制

『からだの健康はお口から』

歯や口の機能(口腔機能)は「食べること」や「話すこと」に大事な機能です。全身の健康を支える土台のようなもの！オーラルフレイルを防いで全身の健康を守りましょう！

【講師】保健センター 管理栄養士、歯科衛生士

【内容】調理実習、お口の体操や歯のセルフチェックなど

## ③ まるごと元気教室 (男性クッキング) 定員:先着20名 予約制

『食べる 幸せを いつまでも』

食卓にあと一品なにを足せばいいのかなど、バランスよく、しっかりと栄養を摂るコツをお伝えします。たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう！男女問わずご参加いただけます！

【講師】保健センター 管理栄養士

【内容】栄養クイズ、試食会など



令和 6 年度はポイントを貯めると参加賞がゲットできます！

①参加ポイント

つるかめセミナーに 1 回参加すると 1 ポイントゲット！

②紹介ポイント

お友達につるかめセミナーを紹介して、参加してくれたら紹介者とお友達それぞれに紹介ポイントを進呈！

問合せ:千種保健センター保健予防課 つるかめセミナー担当  
052-753-1981

令和6年度 つるかめセミナー

開催日時	参加方法	教室名・講師	内容	会場	持ち物
4月17日(水) 9:20~11:30 (受付9:00~)	予約制 申込開始3/21~(木)	かめクッキング 管理栄養士 歯科衛生士	調理	千種保健センター 栄養室	エプロン 三角巾 タオル
5月15日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)	予約不要 当日お越しください	つるクラス 音楽療法士 医師	音楽	千種文化小劇場	
6月19日(水) 9:20~11:30 (受付9:00~)	予約制 申込開始5/15~(水)	まるごと元気教室 管理栄養士	試食	千種保健センター 栄養室	
7月17日(水) 10:00~12:00 (受付9:40~)	予約制 申込開始6/19~(水)	つるクラス 健康運動指導士 保健師	運動	千種スポーツセンター 軽運動室	タオル 室内シューズ 飲み物
8月21日(水) 9:20~11:30 (受付9:00~)	予約制 申込開始7/17~(水)	かめクッキング 管理栄養士 歯科衛生士	調理	千種保健センター 栄養室	エプロン 三角巾 タオル
9月18日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)	予約不要 当日お越しください	つるクラス 歯科医師 歯科衛生士	音楽	千種文化小劇場	
10月16日(水) 9:20~11:30 (受付9:00~)	予約制 申込開始9/18~(水)	まるごと元気教室 管理栄養士	試食	千種保健センター 栄養室	
11月20日(水) 10:00~12:00 (受付9:40~)	予約制 申込開始10/16~(水)	つるクラス 健康運動指導士 管理栄養士	運動	千種スポーツセンター 軽運動室	タオル 室内シューズ 飲み物
12月18日(水) 9:20~11:30 (受付9:00~)	予約制 申込開始11/20~(水)	かめクッキング 管理栄養士 歯科衛生士	調理	千種保健センター 栄養室	エプロン 三角巾 タオル
1月15日(水) 10:00~12:00 (受付9:40~)	予約制 申込開始12/18~(水)	つるクラス スポーツプログラマー 保健師	運動	千種スポーツセンター 軽運動室	タオル 室内シューズ 飲み物
2月19日(水) 10:00~12:00 (受付9:30~)	予約不要 当日お越しください	つるクラス 音楽療法士 歯科衛生士	音楽	千種文化小劇場	
3月19日(水) 9:20~11:30 (受付9:00~)	予約制 申込開始2/19~(水)	まるごと元気教室 管理栄養士	試食	千種保健センター 栄養室	