

# 共創未来下六条薬局 (福井県福井市)

実施日  
2019年7月9日(火)  
参加者:38名

講習を行う前は、  
あまり興味がなさそうな参加者も見られましたが  
講習が始まると、肌の状態が変化することに  
驚きを感じたようです。  
また、色々な質問も出て楽しい講習になりました。

動けるうちから健康な体作りを

## 杉の木ふれあいクラブ~S.F.C~

### 《3ヶ月プログラム》

回数	日にち	内容(2回目以降は変更あり)
1回目	5月14日	骨量・脳年齢・血管年齢測定
2回目	5月21日	体操、脳トレ
3回目	5月28日	ダンス、脳トレ
4回目	6月4日	体操、脳トレ
5回目	6月11日	学習会、コグニサイズ
6回目	6月18日	ダンス、脳トレ
7回目	6月25日	体操、脳トレ
8回目	7月2日	ダンス、脳トレ
9回目	7月9日	体操、脳トレ、ハンドケア
10回目	7月16日	ダンス、脳トレ
11回目	7月23日	体操、脳トレ
12回目	7月30日	骨量・脳年齢・血管年齢測定

今だからこそ、やってみませんか?  
目指せ!若者に負けない健康体!!

### 《ご案内》

時間:毎週火曜日 13:30-15:00

場所:杉の木ふれあい会館

費用:参加無料、事前申し込み不要

(当日、参加申込書の記載が必要となります)

服装:動きやすい服装でご参加ください

ダンス体操は裸足で行う予定です  
裸足が不都合な方は内履きをご持参ください

### ☆おすすめポイント☆

- ・誰でも参加可能
- ・元気なうちから介護予防
- ・1日だけでも全日参加でも可能
- ・自分の体を知ることができる
- ・習ったことを家でもできる

お問い合わせ:福井みなみ包括支援センター

〒918-8017 福井市下六条町20-6

0776-43-1316

0776-43-1317



参加者の方が一番びっくりしたことは  
クリームの使用量のようでした。  
こんなに使用しなくてはいけないのだと  
驚かれたようです。  
女性の参加者が多かったので、  
楽しい時間が持てたとの  
感想をいただきました。

