



すこやか通心塾



「運動」「栄養」「健口」「脳活」の4種類の中から、チャレンジしたいものを選んで、その項目を意識しながら、一ヶ月間生活し、チェックシートをつけて提出します。通信制の塾に行くような感覚でチャレンジできます。

フレイル予防にトライ！



～チャレンジの流れ～

- ① 予防センター菊の里(879-6012)へ申込み！
- ↓
- ② 資料・返信封筒がご自宅に届き、一ヶ月チャレンジ！
- ↓
- ③ 一か月後、返信封筒にて予防センター菊の里へ送る！
- ↓
- ④ コメント入りのチェックシートと景品が、自宅へ返送！

～4種類の詳しい内容は裏面です～

運動 → 日常的にストレッチや筋トレなどを取り入れて健康維持を目指します。

自宅でできるタオル体操冊子プレゼント！



栄養 → バランスの良い食事を摂ることで免疫力アップを目指します。

栄養冊子と「5分で作れる3行レシピ」プレゼント！



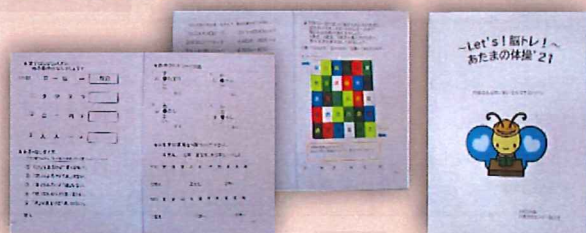
健口 → 唾液の大切さを理解して、飲み込む力・噛む力のアップを目指します。

口腔機能低下予防・嚥下体操冊子プレゼント！



脳活 → 日常でできることにチャレンジして、脳の活性化を目指します。

楽しみながらできる脳トレ問題冊子プレゼント！



問い合わせ・申し込み先 011-879-6012

介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ

〒003-0828 札幌市白石区菊水元町8条2丁目7番15号

介護予防センターは札幌市の委託による介護予防事業です