

いつまでも元気に生活するために

介護予防セミナー

“いつまでも元気に”をコンセプトに、グリーンライフ前橋敷島がお送りする介護セミナーのご案内を致します

健康には気を使っているけど、
どう気を付けたらいいか解らない方集合!!

1月から3ヶ月間連続で健康予防セミナを開催!!
ご興味のあるセミナーを選んでご参加ください。
もちろん3ヶ月連続参加いただければより介護予防
への効果が見込まれます。

開催日程

①1月21日（日） 14:00～
転倒予防セミナー 終了 主催: 岩原宏士 笠原 聖吾



②2月18日（日） 13:30～
健康チェック・運動テスト



③3月18日（日） 13:30～
健康チェック・食事のアドバイス（試食あり）



詳細は裏面

問合せ

027-219-0740

講習会詳細

健康チェック・運動テスト



日時 : 2月18日（日） 13:30～
内容 : 今、ご自身のお身体の状態はどうなっているか測定器を利用した検査と、実際にお身体を動かしてテストを行います。



健康チェック・食事のアドバイス



日時 : 3月18日（日） 13:30～
内容 : 測定器を利用した検査と栄養士による、食のアドバイス。
食事で不足しがちな栄養素をどのように摂るか、試食を用意して簡単メニューの紹介。



～参加された方には粗品を差し上げます～



【問合せ】

グリーンライフ東日本株式会社
住宅型有料老人ホーム

グリーンライフ前橋敷島

☎027-219-0740

〒371-0037 前橋市上小出町3-2-9

