



令和8年度



申込不要  
無料

ふらっと湯の川

# 健康教室

**開催日** 第2月曜日・第3水曜日・第4金曜日

**時間** 11:30～ (※4・5月は13:30～)

**場所** 老人福祉センター 湯の川荘 (南あわじ市伊加利1181-1)

**内容** **理学療法士**・**管理栄養士**・**歯科衛生士**による

健康チェック・ミニ講話・健康相談

(日程・内容については裏面をご覧ください)



これからの健康について  
一緒に考えましょう  
温泉で心とからだの調子を整え、  
気軽にふらっとお立ち寄りください。



▼ 問い合わせ先

南あわじ市 地域包括ケア推進課

南あわじ市市善光寺22-1

電話：0799-43-5237

健康教室 日程 内容		第2月曜日	第3水曜日	第4金曜日
4月		13日 運動①	15日 口腔①	24日 栄養①
5月		11日 口腔①	20日 栄養①	22日 運動①
6月		8日 栄養①	17日 運動①	26日 口腔①
7月		13日 運動②	15日 口腔②	24日 栄養②
8月		10日 口腔②	19日 栄養②	28日 運動②
9月		14日 栄養②	16日 運動②	25日 口腔②
10月		5日 運動③ (※第1)	21日 口腔③	23日 栄養③
11月		9日 口腔③	18日 栄養③	27日 運動③
12月		14日 栄養③	16日 運動③	25日 口腔③
1月		18日 運動④ (※第3)	20日 口腔④	22日 栄養④
2月		8日 口腔④	17日 栄養④	26日 運動④
3月		8日 栄養④	17日 運動④	26日 口腔④

〔 運動・栄養・口腔 ①～④ 内容詳細 〕

※日程毎に内容は変わります。 例：運動①→貯筋のすすめ～元気な体の作り方～

理学療法士  
【からだと運動】

- ① 貯筋のすすめ  
～元気な体の作り方～
- ② 3秒でできる腰痛改善
- ③ 転ばないための足の話
- ④ 肩が軽くなる体の使い方

管理栄養士  
【食事と栄養】

- ① 手ばかり栄養法
- ②
- ③ } 未定
- ④



歯科衛生士  
【お口の健康】

- ① 歯ぐきマッサージ
- ② あいうえお体操
- ③ 誤嚥性肺炎予防
- ④ 唾液腺マッサージ