

入場無料

みかわマイチャレ
10ポイント進呈



お口から！
体から！**若返り!!**

平成30年度 **必見** 三川町介護予防研修会

「いつまでも元気に過ごしたい！」という方のための研修会です。
講演と実技を交えた楽しい研修会となっておりますので、ぜひご参加ください。

【と き】平成30年7月11日（水）
午後1時30分～3時30分
【と ころ】三川町公民館 多目的ホール

第1部

～意外と大事！お口のこと～
「しっかりかめると
人生豊かに」

講師：三川歯科

三浦 真喜子 氏

健康に長生きするた
めには、口腔ケアは
とっても大事！



第2部

ムチャしない ムリしない ムダにしない
「自分のカラダに合った
筋トレ」講座

講師：POWERGATE代表 伊藤 祐輔 氏

NHKのど自慢に
出場しました♪



『カラダが喜ぶ筋トレ』
してみませんか？

プロフィール
鶴岡市朝日地区出身
ボディビルディングジム
「POWERGATE」代表
東北フィジーク委員会会長
NPO法人JPC公認指導員

【申し込み・問い合わせ先】
三川町地域包括支援センター
☎0235-35-7031（直通）

主催：三川町 後援：三川町社会福祉協議会