



学んで! 食べて! 歩いて!

森山病院バスツアー

2023.10.13 (FRI)

タイムスケジュール

- 8:50 バス役場発 → ふれあい交流館経由 → 森山病院へ
- 9:30 参加者到着・講演会場へ移動
- 9:45 講演①「フレイル予防策 ～生活動作に活かす運動方法～」
社会医療法人元生会 予防医学・スポーツ医学センター 部長 小林 浩
- 10:20 講演②「食べて元気に!サルコペニア・フレイル予防」
社会医療法人元生会森山病院 栄養部課長 管理栄養士 岸田 由紀
- 11:00 ヘルスケアダイニング「Repas Sanitas」にて「想いやりランチ」を試食
- 12:00 北彩都エリア ～旭川駅前コース～ を散策
※雨天時は森山病院内で体操を実施します
- 13:30 散策終了
- 13:35 バス森山病院発 → ふれあい交流館経由 → 役場着

もちもの

- ・参加費:500円(当日集めます)
- ・歩きやすい靴 ・飲み物 ・雨具 ・防寒用具 ・筆記用具

申し込み

《健康ふくし課 ☎ 83-5431》

- ・定員:20名 (電話またはLINEでお申し込みください)
- ・申込期間:9月20日(水)8:30 ~ 28日(木)17:15まで
- ※期間外のお申し込みは受け付けられません
- ・参加いただいた方には 健幸ポイント50P をプレゼント!
- ・保険は各自で加入のうえご参加ください

