

今日から取り組む フレイル予防！

元気でいこまい倶楽部 教室編



日程 いずれか1コースを選択のうえご参加ください。(各コース15名定員)

	日程	予約開始日
Aコース <i>おすすめ</i>	令和8年 6月26日(金)・7月7日(火)	5月25日(月)～
分室コース <i>からだを動かすことが好きな方</i>	令和8年 10月6日(火)・10月23日(金)	9月14日(月)～
Bコース <i>おすすめ</i>	令和8年 11月25日(水)・12月8日(火)	10月13日(火)～
Cコース <i>音楽好きな方</i>	令和9年 1月28日(木)・2月16日(火)	12月11日(金)～

対象 守山区在住の65歳以上の方、2日間とも参加できる方

場所・時間

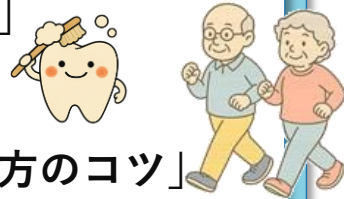
A・B・Cコース 守山保健センター
9:45～11:45 (受付 9:15～ 9:30)

分室コース 守山保健センター志段味分室1階
14:00～16:00 (受付13:30～13:45)

内容

全コース共通

【1日目】
保健師の講話 「いつまでも元気に暮らそう」
歯科衛生士の講話 「元気なお口で健康長寿」
健康運動指導士の講話と運動指導
「今日からできる運動と知っておきたい歩き方のコツ」



【2日目】
管理栄養士の講話 「しっかり食べて脳も体も元気に」



コース別

【2日目】 A・分室コース

「心も体も楽しくいこまい」
レクリエーションワーカー
無理なくできる運動や脳トレを行いましょう!!



B・Cコース

「歌ってお口の筋トレ」
音楽療法士
懐かしい曲を一緒に楽しく歌いましょう!!



持ち物

筆記用具、お飲み物、タオル (お持ちの方) 健康手帳
運動ができる服装でお越しください。

当日、大雨警報・暴風警報が発令されている場合は中止します。

予約はお電話またはWEBから

《お問い合わせ・申込み先》

守山保健センター 保健予防課

TEL 052-796-4620 FAX 052-796-0040

WEBの場合は、こちらを読み込んでください。

