

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> からだを動かす ことが好きな方	令和8年 6月26日(金) ・ 7月 7日(火)	5月25日(月)～
分室コース	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> 音楽好きな方	令和8年 11月25日(水) ・ 12月 8日(火)	10月13日(火)～
Cコース	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

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



WEBの場合は、こちらを  
読み込んでください。

TEL 052-796-4620

FAX 052-796-0040