

名古屋市在住 おいくつの方でも

つるかめセミナー

参加無料
予約不要

日程	第一部 講話	第二部 公演
5月13日 (水)	愛知県栄養士会副会長による 低栄養予防	春明太鼓による太鼓実演
6月9日 (火)	健康運動指導士による 自宅でもできる運動	経大亭 勝笑による落語・漫談
7月9日 (木)	歯科医師会長による オーラルフレイル予防	バイオリンなど弦楽器の四重奏 オカリナーモ昭和によるオカリナ発表
10月9日 (金)	作業療法士による 社会的フレイル予防	ハーラウ ナーレイ オカイポ ラウアエによる フラダンスショー
11月25日 (水)	モカ・マッタリズによる歌とリズムと喉トレの時間	
12月9日 (水)	保健センター医師による フレイル総論	Cotofluによる 琴とフルートの二重奏
1月14日 (木)	保健センター管理栄養士による おいしく食べてフレイル予防	クラウンカノンによる パフォーマンスショー
3月9日 (火)	歯科衛生士による オーラルフレイル予防	藤松亭伊吹・おぼろ月亭菜の花による 落語

会場 ちくさ座
(千種文化小劇場)

定員 200人

こあらっちグッズプレゼント
①参加当日に抽選で！
②お友達紹介でそれぞれに！



開催時間 午後1時30分～3時00分(会場受付午後1時10分～)

※開催日当日午前11時以降、千種区内に気象警報が発令されている場合は中止となります。



お問い合わせ 千種保健センター保健予防課 つるかめセミナー担当

平日9時から17時15分

052-753-1981/FAX 052-751-3545



フレポ&見守りポイント対象
利用登録が必要です。

詳細はアプリ事務局にお問い合わせ下さい。
(問い合わせ: 03-6836-2750)

名古屋市在住 65歳以上の方向け

フレイル予防で心も体も健康に！

教室の詳細は「名古屋市公式ウェブサイト」をチェック

参加無料
要予約(定員有)

健康運動指導士等による軽運動指導

筋力UP 運動教室

会場:千種スポーツセンター2階 第二競技場

開催日	予約開始日	
	千種区の方	千種区以外の方
4月30日(木)	3月24日(火)	4月10日(金)
5月11日(月)	4月14日(火)	5月 1日(金)
7月14日(火)	6月16日(火)	7月 1日(水)
9月29日(火)	8月31日(月)	9月14日(月)
11月30日(月)	10月30日(金)	11月16日(月)
3月 1日(月)	2月 2日(火)	2月17日(水)

時間 午前10時00分～
(受付:午前9時45分～)

対象 市内在住 65歳以上の方

定員 40人～50人
※教室ごとに異なります。

歯科講話、栄養講話・試食会

噛みこむ 健口教室

会場:千種区役所 2階 第一会議室

開催日	予約開始日	
	千種区の方	千種区以外の方
9月25(金)	8月25日(火)	9月11日(金)
12月23日(水)	11月27日(金)	12月11日(金)
3月11日(木)	2月16日(火)	3月 2日(火)

栄養講話、試食会

ベジチェック®測定(希望者)

栄養バランス BALANCE 教室

会場:千種区役所 2階 第一会議室

開催日	予約開始日	
	千種区の方	千種区以外の方
6月24日(水)	5月28日(木)	6月16日(火)
10月28日(水)	9月28日(月)	10月14日(水)
2月19日(金)	1月19日(火)	2月 5日(金)

2つの方法でこあらっちグッズをプレゼント



- ①参加ポイントをためてゲット!
- ②初めてのお友達紹介で
紹介した方もされた方もゲット!

フレポ&見守りポイント対象

「フレポ&見守りアプリ」の利用登録が必要。

詳細はアプリ事務局にお問い合わせ下さい。

(問い合わせ: 03-4333-4016)

※開催日当日午前8時以降、千種区内に気象警報が発令されている場合は中止となります

お問い合わせ・ご予約先

千種保健センター保健予防課 いきいき教室担当

平日9時から17時15分

052-753-1981/FAX 052-751-3545

