

令和8年度
秋コース

もーやっこ健康教室



楽しみながらフレイル予防について学び、お口の健康や栄養の話、運動などを通じて自分の健康を見直してみませんか？

【日程】(全3回シリーズ)

1日目のみ開始時間及び
会場が異なります

参加者同士の交流も
予定しています

	日 時		会 場	内 容
1日目	11月10日(火)	午前9時45分～ 11時35分 (受付9時30分～)	山田支所 講堂 (支所4階)	フレイル予防の話 運動
2日目	11月24日(火)	午前10時00分～ 11時35分 (受付9時45分～)	山田分室 健診館	歯とお口の話
3日目	12月22日(火)			栄養の話 試食

●会 場:1日目:山田支所講堂 2日目・3日目:山田分室 健診館

●対 象:西区内在住の65歳以上の方(3日間参加できる方)

※夏コースに参加された方はお申し込みできません。

●定 員:24名(先着順)

●参加費:無料

●持ち物:飲み物、タオル

●申 込:10月13日(火)午前9時から11月2日(月)午後5時まで
お電話にてお申し込みください。

(ご本人様に限り受付いたします)

西保健センター保健予防課 健康づくり担当

TEL 052-523-4618



※体調不良の時などは、ご参加をお控えください。

※欠席される場合は、西保健センター保健予防課まで事前にご連絡ください。