

会場・日程

中央市民会館 第2・3会議室
(越ヶ谷 4-1-1)

8/6・20・27、9/24㊦

申込開始日：7/8㊦～

桜井地区センター 学習室 A・B
(下間久里 792-1)

10/1・8・15、11/26㊦

申込開始日：9/8㊦～

南越谷地区センター 学習室 A・B
(南越谷 4-21-1)

11/5・12・19、12/24㊦

申込開始日：10/9㊦～

北部市民会館 第3会議室
(恩間 181-1)

12/3・10・17、1/28㊦

申込開始日：11/9㊦～

中央市民会館 第2・3会議室
(越ヶ谷 4-1-1)

1/7・14・21、2/25㊦

申込開始日：12/8㊦～

蒲生地区センター 学習室 A
(登戸町 33-16)

2/4・18・25、3/25㊦

申込開始日：1/8㊦～

時間

いずれの会場も 午前10:00～11:30

プログラム

※教室の進行状況により変更する可能性があります。

	内 容	
1回目	□腔 運動	お口も衰える!? 歯科医師に聞くお口の健康 フレイルって何? 今日から取り組む体力づくり
2回目	□腔 運動	やってみよう! 自宅でできるお口の機能向上プログラム みんなで楽しく体力づくりに取り組もう
3回目	栄養 全般	美味しく食べて身体も元気に～今、必要な栄養・食生活とは～ これからどう過ごすかはあなた次第! 目標をたてよう
* 1ヵ月後の講座まで、お家でフレイル予防に取り組みましょう*		
4回目 (約1ヵ月後)	□腔 全般	まとめ 元気な老後を過ごすために～仲間と一緒に考えよう～

申込み

参加希望会場の申込開始日より、地域包括ケア推進課へ



電話 (048-963-9163) もしくは 直接窓口 (第二庁舎1階) へ