

会場・日程

ゆりのき荘 多目的ホール（増林 3-2-2）
*8/27のみ 研修室1F・生活相談室

7/30・8/6・8/27、9/17(木)

申込開始日：7/6(月)～

出羽地区センター 多目的ホール
（七左町 4-248-1）

9/3・10・24、10/22(木)

申込開始日：8/7(金)～

北部市民会館 ホール
（恩間 181-1）

10/8・15・29、11/26(木)

申込開始日：9/7(月)～

北越谷地区センター 大会議室
（北越谷 4-8-35）

11/5・12・19、12/24(木)

申込開始日：10/5(月)～

荻島地区センター 多目的ホール
（南荻島 190-1）

12/3・10・17、1/28(木)

申込開始日：11/6(金)～

中央市民会館 第4～6会議室
（越ヶ谷 4-1-1）

1/7・14・21、2/25(木)

申込開始日：12/7(月)～

時間

いずれの会場も午前9：45～11：45（受付9：30～）



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！自宅の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、自分で立てた目標に沿って 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 運動 全般	1ヵ月の取り組み状況の確認 ～これから元気に過ごすために～ まとめ

こちらの二次元コードからお申し込みができます。⇒

