

会場・日程

川柳地区センター 大会議室
(川柳町 2-485)

8/7・21・28、9/25㊦

申込開始日：7/7(月)～

中央市民会館 第4～6会議室
(越ヶ谷 4-1-1)

9/4・11・18、10/23㊦

申込開始日：8/8(金)～

北部市民会館 ホール
(恩間 181-1)

10/2・9・16、11/27㊦

申込開始日：9/8(月)～

大沢地区センター 多目的ホール
(東大沢 1-12-1)

11/6・13・20、12/25㊦

申込開始日：10/7(火)～

大相模地区センター 多目的ホール
(相模町 3-42-1)

12/4・11・18、1/29㊦

申込開始日：11/7(金)～

桜井地区センター 多目的ホール
(下間久里 792-1)

1/8・15・22、2/26㊦

申込開始日：12/8(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、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。⇒

