

会場・日程

桜井地区センター 学習室C・D
(下間久里 792-1)

7/6・13・20、8/24(㊟)

申込開始日：6/9(金)～

中央市民会館 第4～6会議室

(越ヶ谷 4-1-1) ※8/3のみ 13～15 会議室

8/3・10・17、9/28(㊟)

申込開始日：7/7(金)～

南越谷地区センター 学習室A・B
(南越谷 4-21-1)

9/7・14・21、10/26(㊟)

申込開始日：8/10(木)～

大沢地区センター 11/2・9は学習室B

(東大沢 1-12-1) 11/16・12/21は学習室C

自由活動室

11/2・9・16、12/21(㊟)

申込開始日：10/6(金)～

北部市民会館 ホール
(恩間 181-1)

12/7・14・21、1/25(㊟)

申込開始日：11/8(水)～

中央市民会館 第4～6会議室

(越ヶ谷 4-1-1)

1/11・18・25、2/29(㊟)

申込開始日：12/8(金)～

時間

いずれの会場も 午前9：30～11：30



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

申込み

二次元コードから申し込みができます。⇒



参加希望会場の**申込開始日9時**より**電子申請**

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては開催が急遽中止となる場合があります。