

## 会場・日程

新方地区センター 多目的ホール  
(大吉 470-1)

8/1・8・22、9/26Ⓢ

申込開始日：7/8月～

中央市民会館 第4～6会議室  
(越ヶ谷 4-1-1)

9/5・12・19、10/24Ⓢ

申込開始日：8/8(木)～

南越谷地区センター 学習室 A・B  
(南越谷 4-21-1)

10/3・10・17、11/28Ⓢ

申込開始日：9/9月～

大沢地区センター (東大沢 1-12-1)

11/7・14 は学習室 B・自由活動室

11/21・12/26 は学習室 C・多目的ホール

11/7・14・21、12/26Ⓢ

申込開始日：10/8(金)～

蒲生地区センター 多目的ホール  
(登戸町 33-16)

12/5・12・19、1/30Ⓢ

申込開始日：11/8(金)～

北部市民会館 ホール  
(恩間 181-1)

1/9・16・23、2/27Ⓢ

申込開始日：12/9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。⇒

