

開催日	内容	申込開始日
4月14日（月）	フレイル予防で健やかな身体づくり	3/11（火）
5月12日（月）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”	4/15（火）
6月9日（月）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう	5/13（火）
7月14日（月）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～	6/10（火）
8月25日（月）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番	7/15（火）
9月8日（月）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法	8/26（火）
10月27日（月）	正しい歩き方を身につけよう	9/9（火）
11月10日（月）	若返りの秘訣！脳トシで認知症予防	10/28（火）
12月8日（月）	ちょっと気になる、排尿障害のお話	11/11（火）
1月26日（月）	お口のケアグッズの選び方・使い方	12/9（火）
2月9日（月）	3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防策	1/27（火）
3月9日（月）	体質タイプ別！食事元気なカラダの作り方	2/10（火）

※当教室では医学的な健康診断を行っておりません。体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。（運動制限のある方は医師に相談のうえ、ご参加ください）

※教室の日程・内容は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※当日の発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。

※マスク着用は個人の判断でお願いします。

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「大雪」「特別」警報が発令されている場合、原則として教室は中止いたします。