

開催日	内容
4月13日（月）	フレイルを予防してまいりましょう！
5月11日（月）	声で若返り！お口と体の健康習慣
6月8日（月）	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
7月13日（月）	足をケアして元気に歩ける足づくり
8月10日（月）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
9月14日（月）	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月26日（月）	ちょこっと動いて健康に！スイッチ・テン
11月9日（月）	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
12月14日（月）	深掘り！お口の体操で健康生活
1月25日（月）	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
2月8日（月）	呼吸を改善して健康アップ！
3月8日（月）	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍

※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」警報が発表されている場合、原則として教室は中止いたします。