

開催日	内容
4月18日（金）	フレイル予防で健やかな身体づくり
5月16日（金）	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
6月20日（金）	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月18日（金）	「聞こえの講話」 【講師】外部講師 かんたん聞こえチェック（簡易の聴力測定） ※希望者のみ
8月8日（金）	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
9月19日（金）	快眠で健康な毎日を！～睡眠の質を高める方法～
10月17日（金）	意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント
11月21日（金）	基礎から運動を学ぼう～ストレッチ・筋トレ～
12月19日（金）	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
1月16日（金）	みんなの知りたい！こころを元気にする方法
2月20日（金）	足をケアして元気に歩ける足づくり
3月13日（金）	自分でできる！腰痛予防と対策方法

※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。

※マスクの着用は個人の判断でお願いします。

※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。

※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。