

2021年度の教室内容（時間 13:30～15:30） 会場：操南公民館

開催日	内 容
4月 8日(木)	やってみよう！自分を知ろう！フレイルチェック ～元気なわたしをいつまでも～
5月13日(木)	防ごう誤嚥性肺炎 のぼそう健康寿命 のど・口を鍛えて飲み込む機能を守ろう
6月10日(木)	食事からフレイルを予防しよう！
7月 8日(木)	ちょっとした時間ですぐできる！ながら運動で筋力アップ
8月26日(木)	認知症のリスクから遠ざかる10'sルール
9月 9日(木)	尿トラブルの対処方法を知ろう！
10月14日(木)	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操
11月11日(木)	放っておくと大変！今日からできる便秘対策
12月 9日(木)	認知症を知って安心生活
1月13日(木)	危険注意報！シニア期のやせとサルコペニア
2月10日(木)	しっかり噛むことで得られる8つの効果とは！？ ～すぐに使える！噛み噛みレシピ紹介♪～
3月10日(木)	基礎から学ぶストレッチ体操&筋力トレーニング

- ※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上、ご参加ください）。
- ※教室の日程・内容・申し込み方法は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染症対策のため、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。
- ※会場入場時に検温と体調確認を行います。その結果により、参加をお控えいただく場合がございますので、ご了承ください。
- ※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。