

専門職と  
いっしょに

いつまでも元気であるための取り組みを始めませんか？

# 令和6年度 ゆうゆう元気塾

## からだ測定①

8月22日(木)

13:30~15:00

筋力測定  
をします

申込開始8月1日

## 食事と認知症

9月3日(木)

13:30~15:00

バランスの良い食いや  
認知症についての講話です

申込開始9月2日

## フレイルの予防

10月2日(木)

13:30~15:00

フレイルチェックと簡単に  
出来るからだ作りに  
ついての講話です

申込開始10月1日

## お口とからだ

11月2日(木)

13:30~15:00

口腔体操と  
筋力体操を行います

申込開始11月1日

## からだの動かし方

12月12日(木)

13:30~15:00

フレイルについての講話と  
体操を行います

申込開始11月15日

## からだ測定②

2月6日(木)

13:30~15:00

筋力・体力の  
測定をします

申込開始1月15日

各教室  
先着50名程度  
申込制

<対象> 浦安市在住の60歳以上の方

<場所> 浦安市老人福祉センター(Uセンター) 2階多目的ホール  
浦安市東野1丁目9番1号

<持ち物> 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

### 事前にお申し込みください

① Uセンター使用券のある方は現地で申込

② 使用券ない方はお電話で 047-351-2096 (Uセンター)