

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27日(木)

13:30~15:00

筋力測定と
体組成測定を
します

申込開始8月1日

食事と認知症

9月3日(水)

13:30~15:00

バランスの良い食生活や
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1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1日(木)

13:30~15:00

フレイルについての講話と
からだの動かし方

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)