

令和7年度

シニアの元気アップ大学

栄養や口腔・運動・脳トレについて正しい知識を学ぶ全 5 日間の講座です。

	日 付	内 容
1 回目	9 月 10 日(水)	フレイルの講話と簡単なストレッチや筋トレ、尿もれ予防体操
2 回目	10 月 8 日(水)	オーラルフレイル(お口の健康)の講話や実技 パート①
3 回目	11 月 12 日(水)	オーラルフレイル(お口の健康)の講話や実技 パート②
4 回目	11 月 19 日(水)	漢字のドリルや近代文学の音読、簡単な脳トレ
5 回目	12 月 10 日(水)	栄養に関する講話

時 間 午後 1 時30分～午後3時

会 場 老人福祉センター(仲町14番1号)

対 象 市内在住の65歳以上のかた

定 員 30名(先着順)

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具 (運動のできる服装でお越しください)

申 込 8 月 6 日(水)から下記へ電話、または申込フォームへ



問合せ・申込

館林市役所介護保険課地域包括ケア係



0276-47-5131

申込
フォー
ム

