

令和 8 年度 ミドルシニアの元気功教室 ～気功・お口・脳トレ～

認知症・フレイル・オーラルフレイル予防をしていつまでも元気なからだ作りを目指します



〈日程〉			〈時間〉
6月	10日(水)	オリエンテーション(運動なし)	8:50～11:30(受付は9:15まで)
	16日(火)	栄養講座(運動なし) (どちらかに参加)	
	30日(火)		
7月	1日(水)	運動①～⑤	〈場所〉 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2 階
8月	5日(水)		
9月	2日(水)		
10月	7日(水)		
11月	4日(水)		ウォーキング教室 13:30～
	19日(木)		
12月	2日(水)	運動⑥・⑦	
1月	6日(水)		
	20日(水)	栄養・お口の講座(運動なし)	
2月	3日(水)	運動⑧	

〈内容〉	
8:50～9:30	受付、体組成計測定
	血圧測定、面談(生活習慣の振り返り、目標確認など)、記録物の確認
9:30～11:30	運動(気功)、お口の講座、脳トレ



〈お願い〉

- ◎欠席する場合は、事前に関ヶ原町健康増進センターやすらぎ(43-3201)へご連絡ください
- ◎欠席が続く場合は、体調確認のため電話連絡させていただきます。
- ◎日程は変更になる場合があります。



関ヶ原町健康増進センターやすらぎ