

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〉		
6月	10日(水)	オリエンテーション(運動なし)
	22日(月)	栄養講座(運動なし)
7月	1日(水)	運動①～⑤
8月	5日(水)	
9月	2日(水)	
10月	7日(水)	
11月	4日(水)	
	19日(木) 13:30～	
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

〈時間〉 8:50～11:30(受付は9:15まで)

〈場所〉 関ヶ原町国保保健福祉総合施設 やすらぎ 2 階

〈運動時の持ち物〉 ○運動しやすい服装 (ストッキングを避けてください) ○着替え、体温調節できるもの ○室内用運動靴 ○水分(1L 以上) ○タオル その他必要な持ち物がある場合は、随時 お知らせします。

〈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